BUSCA la otra portada y elige la que más se te antoje

Cocina Fácil

Confitería, pasteles, galletas y más...

Aportación de CLAUDELL

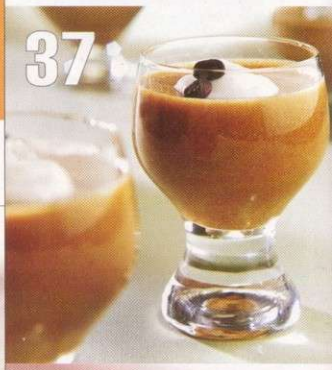
Recetas light para pecar ¡a gusto!

Postres irresistibles

Año 17, No. 10,
Exhibir hasta 22-1

Cocina Fácil

Octubre de 2002



contenido

4 A LA CARTA

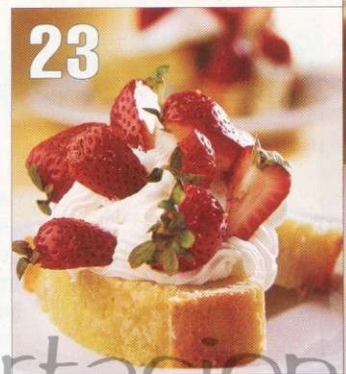
5 ¡CON TU SAZÓN!

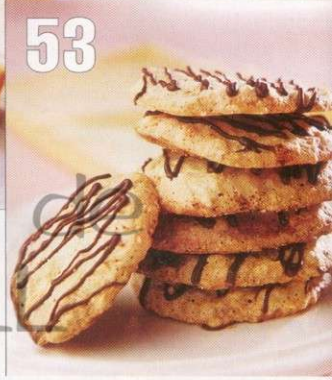
8 TIPS, TIPS

16 Y PARA CERRAR CON BROCHE DE...

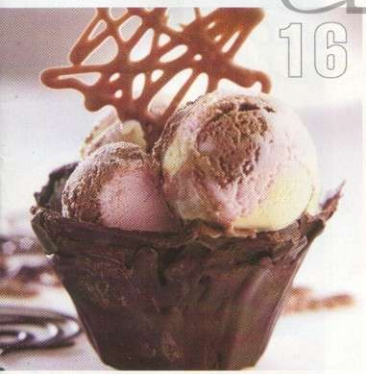
21 PARA TU COCINA Y DESPENSA ¡LO MEJOR!

80 TERMINOLOGÍA DE LA COCINA





Aportación de CLAUDEL



22 Pasteles y panes

Pastel de chocolate	22
Pastel de fresas con crema	23
Pan de plátano y naranja	24
Panquecitos de cereal con miel	26
Panqué fino *(Sand cake)*	28
Pastel de naranja	30
Rosca sorpresa	31
Rosca de manzana	32
Pastel de mazapán	34
Pastel choconuez	35

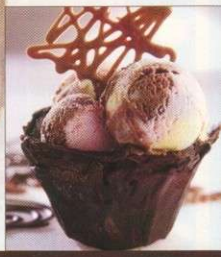
36 Mousses y soufflés

Mousse Mai tai	36
Mousse capuchino	37
Mousse de fresa	38
Gelatina de té de especias	40
Uvas escarchadas	40
Soufflé frío de limón	41
Soufflé de moka	42

44 Galletas

Brownies de tres capas	44
Nevaditas	45
Galletas de mantequilla y fresa	46
Barritas de chocolate con cacahuate	48
Galletas de mantequilla con cacahuate	49
Galletón escocés	50
Galletas de chocolate con almendra	50
Bolitas de canela	51
Cuadritos de coco y limón	52
Galletas almendradas	53

Aportacion de
CLAUDELL



Y para cerrar con broche de...

chocolate y

Haz que tus postres luzcan espectaculares con sencillos adornos elaborados con chocolate y caramelo, no te llevará mucho tiempo ni esfuerzo, y el resultado será ¡sorprendente!

Chocolate

Para derretirlo

Pon el chocolate en un refractario y caliéntalo a baño María, a fuego medio, y revolviendo constantemente hasta que se derrita por completo (no debe haber grumos). Retira del fuego y deja que se enfríe un poco para que no esté tan líquido (con consistencia de atole).

En microondas

En un trasto apto para microondas mete la barra o los trozos de chocolate (aprox. 150 g) y programa 2 minutos a temperatura baja. Al minuto o minuto y medio muévelo con una cuchara para ver si ya se deshizo, porque puede darse el caso de que al revisarlo notes que tiene la forma intacta, pero en realidad ya está listo para derretirse (esto varía dependiendo de la potencia del horno).

Collarines de chocolate

1. Desmolda el pastel que deseas decorar sobre un platón y mide su altura y su circunferencia.

2. Corta una tira de papel encerado con la medida de altura, más 1 cm, y la circunferencia del pastel.

3. Unta una capa fina de chocolate derretido sobre el papel, deja secar un poco, pero que aún siga maleable, y envuelve el pastel con el papel encerado hacia fuera; sujétalo con cinta adhesiva y refrigera hasta que el chocolate esté bien firme.

4. Saca el pastel del refrigerador, retira cuidadosamente el papel y rellena con betún de chocolate el centímetro extra de chocolate.

Pastelillos

6 piezas

- **6 mantecadas grandes**
- **250 g de chocolate semiamargo**
- **75 g de chocolate con leche**
- **1 taza de betún de chocolate**
- **6 figurines de chocolate***

1. Corta seis tiras de papel encerado como se explicó anteriormente.

2. Derrite los chocolates a baño María, deja que se entibien un poco y úntalos sobre las tiras.

3. Colócalas alrededor de cada pastelito, y mételos al refrigerador en una charola hasta que estén completamente firmes.

4. Retira el papel encerado con cuidado y rellena el centímetro de más con el betún de chocolate.

5. Decora cada pastelillo con una figura de chocolate y sirve.

***Ve las instrucciones en la página 18.**

Virutas

1. Vierte el chocolate derretido sobre un trozo de papel encerado o una superficie de mármol.

2. Cuando el chocolate se enfríe y esté nuevamente duro, ráspalo con un cuchillo recto (sin sierra) o un rallador, en un ángulo de 45 grados para sacar los trozos.

Si el chocolate está demasiado duro, se astillará y los trocitos se romperán.

Canastitas

1. En una hoja de papel encerado vacía un poco de chocolate derretido y extiéndelo con una espátula para darle forma circular.

Los secretos de siempre
Aportación de LAUDELINA

caramelo

Por Ana Laura Valle. Fotos: Pablo Morales.

2. Espera a que se entibie o hasta que ya no escurra (no debe perder manuabilidad y el aspecto debe ser parecido al de la plastilina) y así como está, con todo y papel, cubre el molde por fuera.

3. Repite los pasos hasta terminar de forrar los moldes que desees, acomódalos en una charola y refrigera hasta que el chocolate se endurezca por completo; sácalos y retira el papel encerado.

Emplea estas canastitas para servir helado, mousse o chocolates surtidos; nada que sea caliente, pues se derrite el chocolate.

Figurines

1. Vierte el chocolate derretido en una manga con duya o dentro de una bolsa de plástico, córtale a ésta una punta y forma todas las figuras que desees sobre un trozo de papel encerado.

2. Refrigera hasta que se endurezca el chocolate y desprende las figuras cuidadosamente.

Caramelo

Para hacer el caramelo

En una cacerola espolvorea el azúcar y caliéntala a fuego medio para disolverla, mueve para que se funda de manera uniforme; ladea el trasto para que el caramelo se reparta bien. Apaga el fuego un poco antes de que alcance el tono que desees.

Sigue revolviendo vigorosamente hasta que el azúcar se disuelva por completo (si es necesario, regresa el recipiente al fuego).

Se puede preparar caramelo con fructosa como sustituto del azúcar, para aquellas personas que no pueden ingerirla (en igual cantidad).

La fructosa tarda un poco más en disolverse y en adquirir un tono dorado que el azúcar.

Niditos

1. Engrasa por fuera varias flaneras o moldes de metal y ponlas con la boca hacia abajo en una charola para horno.

2. Con una cuchara vierte el caramelo dejando caer un chorro ligeramente grueso, de manera que bañes todo el molde.

3. Deja enfriar a temperatura ambiente y desprende los nidos de los moldes con cuidado.

No los refrigeres porque el caramelo absorbe la humedad del refrigerador o puede romperse por el cambio brusco de temperatura.

Figuras moldeadas

1. Engrasa una charola para horno con aceite y también los cortadores para galleta de metal del tamaño y forma que desees.

2. Coloca los cortadores sobre la charola y vierte el caramelo dentro de ellos en una capa gruesa.

3. Espera a que se enfríe totalmente el caramelo y desprende los moldes con cuidado para no romper las figuras.

Garabatos

1. Engrasa con aceite una charola para horno, vierte el caramelo con una cuchara y en un hilo delgado, formando las figuras que desees.

2. Espera a que se endurezcan, y despréndelas con cuidado.

Debes hacerlas 1 o 2 horas máximo antes de utilizarlas, ya que el caramelo se disuelve fácilmente con la humedad del ambiente.

Caprichos

1. Vierte el caramelo en una charola de aluminio engrasada.

2. Espera a que se enfríe y rompe el caramelo con la mano; éste adquirirá formas irregulares que son ideales para decorar tus postres.

Aportación de CLAUDELL

8 porciones

- **1 taza de harina**
- **1 cucharadita de polvo para hornear**
- **1/4 de cucharadita de sal**
- **1/3 de taza de leche**
- **2 cucharadas de mantequilla**
- **3 huevos**
- **1 1/2 tazas de azúcar**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1 1/2 tazas de crema para batir**
- **1 kg de fresas lavadas y desinfectadas**

Pastel de fresas con crema

Aportacion de CLAUDELL

1 Cierne la harina con el polvo para hornear y la sal sobre un tazón y reserva.

2 Calienta la leche con la mantequilla y cuando aparezcan las primeras burbujas (no permitas que hierva), retira del fuego y deja enfriar un poco.

3 Bate los huevos a velocidad alta y cuando estén espumosos, agrega una taza de azúcar poco a poco y sin dejar de batir, hasta que espesen; añade la esencia de vainilla y la leche.

4 Agrega los ingredientes secos en forma envolvente hasta que estén bien incorporados.

5 Vierte la preparación en un molde para hogaza o panqué, engrasado y enharinado.

6 Hornea, en horno precalentado, durante 35 minutos a 180°C, o hasta que al presionar el pan con los dedos, se vuelva a esponjar. Deja enfriar 10 minutos y desmolda.

7 Bate la crema y cuando espese, añade el azúcar restante y bate hasta que se formen picos duros; cubre el pastel y decora con las fresas.

■ ■ ■

También puedes servir las porciones con la crema y las fresas encima.

a velocidad media hasta formar una masa suave.

3 Vierte la preparación en un molde de 22 cm de diámetro engrasado y hornea, en horno precalentado, durante 2 horas a 150°C, o hasta que al introducir un palillo de madera en el centro, éste salga limpio. Deja enfriar y desmolda.

4 **Para hacer el betún:** bate la mantequilla con el azúcar glass hasta lograr una mezcla cremosa y ligera, añade la yema y el chocolate y revuelve un poco.

5 Unta el betún sobre el pastel, decora a tu gusto y sirve.

8 porciones

- **1 3/4 tazas de harina**
- **1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear**
- **3/4 de barrita de mantequilla**
- **3/4 de cucharadita de ralladura de cáscara de limón**
- **1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja**
- **2/3 de taza de azúcar**
- **2 huevos**
- **3 cucharadas de licor de naranja**
- **1 taza de puré de plátano maduro (2 piezas machacadas aprox.)**
- **1/2 taza de nuez picada**

1 Cierne juntos la harina y el polvo para hornear y reserva.

2 Bate la mantequilla y cuando esté cremosa, añade las ralladuras y el azúcar gradualmente; bate hasta que desaparezcan los grumos.

3 Sin dejar de batir, agrega los huevos, el puré de plátano, el licor de naranja, la harina con el polvo para hornear y la nuez.

4 Engrasa un molde de rosca o para panqué, vierte la mezcla y hornea durante 40 a 45 minutos a 180°C o hasta que al introducir un palillo de madera en el centro, éste salga limpio y seco. Retira del horno, deja enfriar y desmolda.

Aportación de CLAUDELL

Aportación de CLAUDELL

Panquecitos de cereal con miel

12 piezas

- **1 taza de cereal de fibra sin saborizante**
- **1 taza de leche**
- **1/2 taza de miel de abeja**
- **1 huevo**
- **4 cucharadas de aceite**
- **1 1/3 tazas de harina**
- **1 cucharadita de polvo para hornear**
- **1/2 cucharadita de sal**

1 Pon el cereal en un tazón, agrega la leche, mezcla un poco y deja reposar durante 5 minutos.

2 Añade el huevo, el aceite y la miel y revuelve bien.

3 Aparte, combina la harina, el polvo para hornear y la sal; agrégalos a lo anterior.

4 Engrasa y enharina 12 moldes para mantecadas y vierte la preparación hasta llenar la mitad de la capacidad.

5 Hornea, en horno precalentado, durante 25 a 30 minutos a 200°C o hasta que los panquecitos estén cocidos y dorados.

Panqué fino
(Sand cake)

Aportación de CLAUDELL

8-10 porciones

- **1 1/2 barritas de mantequilla**
- **3/4 de taza de azúcar**
- **3 huevos**
- **1 taza de harina cernida**
- **1 taza de fécula de maíz**
- **1 cucharadita de polvo para hornear**
- **1/2 cucharadita de esencia de vainilla**
- **2 cucharadas de leche**
- **1/4 de taza de hojuelas de almendra o fileteadas**

1 Bate la mantequilla con el azúcar hasta que tenga consistencia cremosa y esponjosa.

2 Añade los huevos, uno por uno; bate después de cada adición.

3 Añade la harina, la fécula de maíz y el polvo para hornear, en forma envolvente; incorpora la esencia de vainilla y la leche.

4 Vierte la preparación en un molde para hogaza con recubrimiento antiadherente, engrasado y enharinado, y encima esparce las almendras.

5 Hornea de 45 minutos a 1 hora a 180°C, o hasta que esté firme. Retira del horno, deja enfriar y desmolda.

Si no tienes un molde para hogaza, utiliza uno o varios moldes para panqué forrados con papel encerado, enmantequillado.

Pastel de naranja

8 porciones

- **3 barritas de mantequilla**
- **2 1/2 tazas de azúcar**
- **6 huevos**
- **3 tazas de harina**
- **1 cucharada de polvo para hornear**
- **el jugo de 2 naranjas**
- **1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja**
- **3 cucharadas de azúcar glass**

1 Bate la mantequilla con el azúcar hasta que tenga consistencia cremosa.

2 Agrega los huevos, uno por uno y bate bien después de cada adición; añade la harina y el polvo para hornear y bate para integrarlos.

3 Vierte el jugo de naranja, agrega la ralladura y bate hasta lograr una mezcla homogénea.

4 Engrasa y enharina un molde, vierte la preparación (empareja la superficie) y hornea durante 45 minutos, en horno precalentado, a 180°C o hasta que esté cocido (haz la prueba del palillo) y ligeramente dorado.

5 Retira del horno, deja enfriar, espolvorea el azúcar glass (hazlo a través de un colador) y decora a tu gusto.

Cocina Fácil

Vasco de Quiroga 2000 edificio "E", Santa Fe, C.P. 01210, México, D.F.
cocinafacil@editorial.televisa.com.mx

directora editorial **ZHELINA LÓPEZ**
directora de arte **LILIANA VIZCARRA**
redactora **PATRICIA SALGADO**
corrector de estilo **FEDERICO NAVA**

economía y estilista de alimentos **ANA LAURA VALLE**
fotógrafo **PABLO MORALES**

COCINA FÁCIL ES UNA PUBLICACIÓN DE EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V.

director general México **MARTÍN PÉREZ CERDÁ**
vicepresidente editorial **IRENE CAROL**
director senior **RODRIGO XOCONOSTLE**

vicepresidente de ventas de publicidad **MICHEL BAUER**
vicepresidente de marketing **JAVIER TOUSSAINT**
director de ventas de publicidad **ENRIQUE MATARREDONDA**
directora de ventas de publicidad **MARA DOMÍNGUEZ**
director de marketing y desarrollo de negocios **SANTIAGO BLANCAFORT**
director de producción **JUAN CARLOS ESPINOSA**
coordinador de circulación **HUGO SOTO**

CIRCULACIÓN CERTIFICADA POR EL INSTITUTO VERIFICADOR DE MEDIOS REGISTRO No. 038/09

(DR) © **COCINA FÁCIL**. Marca registrada. Año XVII, No. 10. Fecha de publicación 23 de septiembre de 2002. Revista mensual, editada y publicada por **EDITORIAL TELEVISA, S. A. DE C. V.** Av. Vasco de Quiroga #2000 Edificio "E", col. Santa Fe, Del. Álvaro Obregón, C.P. 01210, México, D.F., tel. 52-61-26-21, mediante convenio con **EDITORIAL TELEVISA INTERNATIONAL, S. A.** Editor responsable: Irene Carol. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título COCINA FÁCIL No. 04-2000-121410273300-102 de fecha 19 de diciembre del 2001 ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 3196 de fecha 2 de febrero de 1988. Certificado de Licitud de Contenido No. 3150 de fecha 12 de abril de 1989, ambos con expediente No. 1/432"87"/5157, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribución exclusiva en México: Distribuidora Intermex, S.A. Lucio Blanco 435, Azcapotzalco, C.P. 02400, México, D.F. Tel. 52-30-96-02. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Barcelona 25, Col. Juárez, México, D.F. Tel. 55-91-14-00. Impresa en: Talleres Offset Multicolor, S.A., Calz. de la Viga No. 1932, Col. El Triunfo, C.P. 09430, México, D.F. Tel. 56-53-11-82. Prohibida la reproducción parcial o total del material editorial publicado en este número. ©**COCINA FÁCIL** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas por los mismos. **VENTAS DE PUBLICIDAD:** Vicepresidente de ventas: Michel Bauer, tel. 52-61-26-03. **SUSCRIPCIONES Y NÚMEROS ATRASADOS:** para zona metropolitana, teléfono 52-61-27-01, interior de la República Mexicana teléfono 01-800-907-31-00. Correo electrónico: suscripciones@editorial.televisa.com.mx. Exportado por Editorial Santa Fe S. de R. L. de C. V.

IMPRESA EN MÉXICO-PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
©Copyright 1988.

ISSN 0187-8964

54 Pays y tartas

Pay de crema de menta y chocolate 54
Pay de nuez 55
Tarta de queso y ciruela 56
Pay de guayaba 57
Strudel de frutas 58
Tarta de Ricotta y chocolate 59

60 Confitería

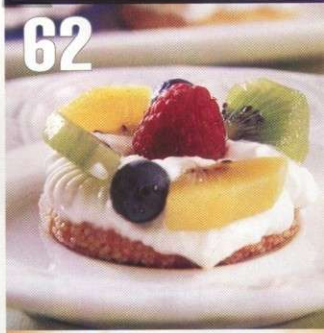
Genovesas miniatura 60
Bolitas de naranja y cacahuate 61
Moneditas con fruta 62
Praliné surtido 63
Chocotrufas de queso y zarzamora 64
Mazapán de coco con chocolate 65

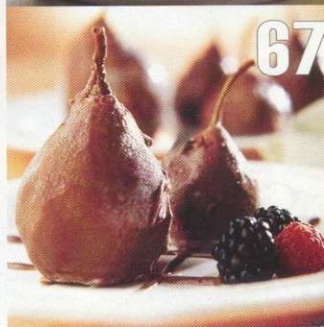
66 Postres

Peras rellenas de helado y cubiertas 67
Nectarinas con sorpresa 67
Cassata helada 68
Flan de café 69
Panqué de zarzamora 70
Listones reales 71
Natilla de plátano 71
Rosca de merengue con frutas 72
Frituras de manzana 73

74 Postres light

Flan napolitano 74
Suspiros con crema de moras 75
Pay de queso con chabacano 76
Pan de chocolate 77
Macedonia de cítricos 77
Deditos acanelados 78
Mousse de chocolate 78
Manzanas rellenas de arroz con leche 79





Aportación de CLAUDELI

Rosca sorpresa

Aportación de CLAUDELL

12 porciones

para el relleno

- **1 paquete de 190 g de queso crema, a temperatura ambiente**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1 huevo batido**

para el pastel

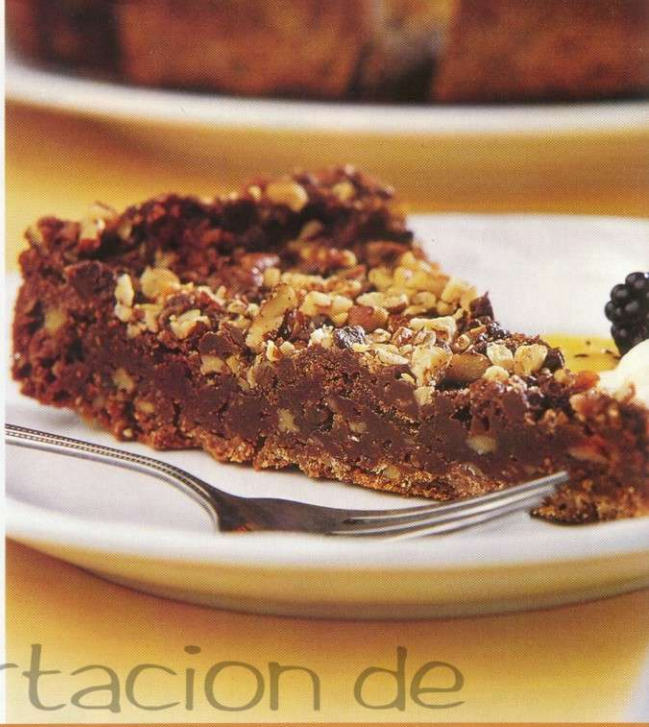
- **2 tazas de harina**
- **1 3/4 tazas de azúcar**
- **2 cucharaditas de bicarbonato de sodio**
- **2 cucharaditas de canela**
- **1 cucharadita de sal**
- **3 tazas de zanahorias ralladas**
- **1/2 taza de nueces picadas**
- **1 taza de aceite**
- **3 huevos**

1. **Para hacer el relleno:** bate los tres ingredientes hasta lograr una mezcla cremosa; reserva.
2. **Para hacer el pastel:** combina la harina con el azúcar, el bicarbonato, la canela y la sal.
3. Aparte, revuelve los huevos con el aceite y agrégalos a lo anterior, bate hasta que la mezcla esté húmeda.
4. Añade las zanahorias y las nueces, en forma envolvente. Mide 2 tazas de la mezcla y reserva.
5. Vierte el resto en un molde de rosca engrasado y enharinado, encima unta la mezcla de queso de manera uniforme.
6. Añade la masa que reservaste sobre el relleno y empareja la superficie con una espátula.
7. Hornea de 50 minutos a 1 hora, a 180°C o hasta que el pan esté cocido (haz la prueba del palillo). Retira del horno, deja enfriar 10 minutos y desmolda sobre una rejilla.

mos, viértela en una bolsita de plástico, corta una punta del ancho que desees y decora el pastel a tu gusto.

Si en el paso 6 notas que la masa está muy granulosa, puedes molerla en el procesador de alimentos para que el mazapán esté todavía más fino.

Si no cuentas con un procesador, retira la capa dura del mazapán y pon la pasta en una bolsa de plástico; pasa varias veces el rodillo para tratar de molerla. No lo hagas en la licuadora porque se puede quemar el motor.



Aportacion de CLAUDELL

Pastel choconuez

12-15 porciones

- **150 g de chocolate semiamargo para repostería**
- **2 barritas de mantequilla**
- **2 tazas de azúcar**
- **3 huevos**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1 taza de harina cernida**
- **1 1/2 tazas de nueces picadas**
- **150 g de chispas de chocolate semiamargo**

1. Calienta el chocolate y la mantequilla a baño María y sin dejar de mover, hasta que se disuelva bien; retira del fuego.
2. Agrega el azúcar poco a poco, y los huevos uno por uno; bate después de cada adición.
3. Añade la esencia de vainilla, luego la harina, mezcla bien e incorpora una taza de nueces, revuelve para integrarlas.
4. Vierte la preparación en un molde redondo de 28 cm de diámetro, engrasado y enharinado.
5. Combina las chispas de chocolate con el resto de las nueces y espolvoréalos sobre la masa, presiona ligeramente con una cuchara.
6. Hornea, en horno precalentado, durante 35 minutos a 180°C (haz la prueba del palillo).
7. Retira del horno, deja enfriar sobre una rejilla, desmolda y corta las rebanadas.

También puedes usar un molde rectangular de 28 x 22 cm y 5 cm de alto.

Mousse Mai tai

8-10 porciones

- **16 soletas**
- **1/4 de taza de ron**
- **2 sobres de grenetina (o 2 cucharadas)**
- **3/4 de taza de jugo de naranja**
- **7 huevos (separadas las claras de las yemas)**
- **1 taza de azúcar**
- **2 cucharaditas de fécula de maíz**
- **1 1/2 tazas de leche hirviendo**
- **1 taza de crema para batir**
- **4 rebanadas de piña en almíbar**
- **1/2 taza de zarzamoras lavadas**
- **1/2 taza de frambuesas lavadas**
- **1 naranja en suprema**
- **aceite en aerosol**

Aportación de CLAUDELL

1 Coloca las soletas en un platón extendido, báñalas con el ron y déjalas reposar mientras preparas la mousse.

2 Espolvorea la grenetina sobre el jugo y déjala reposar para que se hidrate.

3 Disuelve la fécula de maíz en 1/4 de taza de agua fría hasta que no haya grumos.

4 Bate las yemas con el azúcar, cuando espesen y adquieran un color amarillo claro, añade la fécula y revuelve bien.

5 Pon la mezcla en un recipiente a baño María, vierte la leche y cocina a fuego medio; revuelve lentamente con una cuchara de madera, hasta que espese y se forme una capa en la cuchara. Retira del fuego.

6 Calienta la grenetina con el jugo a fuego bajo y cuando se disuelva, incorpórala a lo anterior; revuelve bien.

7 Bate las claras a punto de turrón y agrégalas a la mezcla de huevo; deja enfriar un poco, pon la tapa y refrigera hasta que casi haya cuajado (revuelve con una espátula de plástico cada 15 minutos para evitar que se separe la mezcla).

8 Bate la crema y cuando se formen picos suaves, incorpórala a la mousse en forma envolvente.

9 Engrasa un tazón de 1 1/2 o 2 litros de capacidad con el aceite en aerosol y forra el fondo con plástico autoadherible.

10 Coloca las rebanadas de piña en el fondo del molde, forra las paredes con las soletas y vierte la mousse; pon la tapa y refrigera durante la noche.

11 Desmolda sobre un platón grande, retira el plástico con cuidado y decora con las frutas.

Mousses y

Mousse capuchino

6-8 porciones

- **200 g de chocolate blanco derretido**
- **1 cucharada de café soluble**
- **4 yemas**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1 cucharada de miel de maíz**
- **1 1/3 barritas de mantequilla**
- **1 cucharadita de canela**
- **2/3 de taza de crema para batir**
- **16 granos de café (opcional)**

Aportacion de CLAUDELL

1. Disuelve el café en una cucharada de agua caliente.
2. Aparte, bate las yemas junto con el azúcar, la miel y el café, hasta que espesen.
3. Agrega el chocolate y mezcla con una cuchara hasta lograr una preparación homogénea.
4. En otro tazón bate la mantequilla y cuando esté ligera y cremosa, añade la mezcla de yemas y la canela; bate hasta que estén incorporadas.
5. Vierte la mousse en copas para postre y decora con la crema batida y los granos de café.

soufflés

Aportación de CLAUDELIS

Mousse de fresa

6 porciones

para la capa inferior

- **1 1/2 tazas de fresas congeladas**
- **1 sobre de grenetina (o 1 cucharada)**
- **1/2 taza de agua**
- **1/3 de taza de azúcar**

para el mousse

- **2 tazas de fresas congeladas**
- **1 sobre de grenetina**
- **1/4 de taza de agua**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1 taza de crema para batir**

para la gelatina superior

- **1 taza de puré de fresa**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1 sobre de grenetina**
- **1 taza de agua**

1. **Para hacer la capa inferior:** hidrata la grenetina en el agua y caliéntala a fuego bajo y sin dejar de mover hasta que se disuelva y no haya grumos.
2. Licúa las fresas con el azúcar y la grenetina hasta lograr un puré espeso.
3. Vierte en un molde desmontable engrasado y refrigera hasta que esté firme.
4. **Para hacer la mousse:** mezcla la grenetina con el azúcar y el agua y disuélvela a fuego bajo (no debe haber grumos).
5. Licúala con las fresas hasta formar una mezcla homogénea.
6. Aparte, bate la crema y cuando se formen picos y esté espesa, añade el licuado de fresa en forma envolvente.
7. Vierte la preparación sobre la primera capa y refrigera hasta que esté firme.
8. **Para hacer la gelatina superior:** disuelve la grenetina y el azúcar en el agua, a fuego bajo, hasta que no haya grumos.
9. Incorpora el puré de fresas y cocina a fuego medio hasta que tome un color más intenso; retira del fuego, mueve constantemente para enfriar un poco la mezcla.
10. Vierte sobre la mousse y refrigera durante toda la noche, desmolda y sirve.

Gelatina de té de especias

4-6 porciones

- **2 sobres de té negro**
- **2 sobres de grenetina (o 2 cucharadas)**
- **3/4 de taza de azúcar**
- **4 tazas de agua**
- **1 raja gruesa de canela**
- **5 pimientas gordas**
- **5 clavos de olor**
- **la cáscara de una naranja**

1 Mezcla la grentina y el azúcar en 1/2 taza de agua y caliéntalas a fuego bajo y sin dejar de mover, para que se disuelvan.

2 Calienta el agua restante con el té, la canela, las pimientas, los clavos y la cáscara de naranja hasta que hierva 5 minutos.

3 Retira del fuego, cuela el té y mézclalo con la gelatina.

4 Vierte la preparación en un molde de rosca engrasado y refrigera hasta que esté firme.

5 Desmolda la gelatina y acompaña con uvas escarchadas.

Uvas escarchadas

- **2 racimos de uvas rojas**
- **2 racimos de uvas verdes**
- **1 clara**
- **1/4 de taza de azúcar**

1 Lava las uvas, sécalas bien y barnízalas con la clara.

2 Espolvorea el azúcar sobre una charola y rueda las uvas para cubrirlas.

3 Colócalas en una rejilla y déjalas secar.

Aportacion de CLAUDELI

4 porciones

- **5 huevos (separadas las claras de las yemas)**
- **1 cucharadita de mantequilla derretida**
- **1 taza más 3 cucharadas de azúcar**
- **2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón**
- **3/4 de taza de jugo de limón colado**
- **1 sobre de grenetina (o 1 cucharada)**
- **1 1/4 tazas de crema para batir**

1 Corta cuatro tiras de papel encerado, tan largas como para rodear los moldes individuales, dóblalas a la mitad a lo largo y ponlas alrededor de los moldes dejando que sobresalgan 4 cm del borde; amárralas con hilo cáñamo o hilaza.

2 Unta los moldes y el papel encerado con la mantequilla y es-

Aportacion de CLAUDELL

Soufflé frío de limón

polvoréalos con las tres cucharadas de azúcar.

3 En un tazón bate las yemas, el azúcar restante y la ralladura de limón durante 3 minutos o hasta que la mezcla esté espesa y clara.

4 Calienta el jugo de limón y agrégalo poco a poco a las yemas, sin dejar de batir.

5 Hidrata la grenetina en 1/4 taza de agua, caliéntala a fuego bajo hasta que se disuelva; retira de la estufa, deja enfriar y agrégala a la mezcla anterior.

6 Refrigera 15 minutos o hasta que espese (no dejes que cuaje).

7 Incorpora la crema batida en forma envolvente hasta lograr una mezcla homogénea.

8 Aparte, bate las claras a punto de turrón y añádelas a lo anterior en forma envolvente.

9 Reparte la mezcla entre los moldes y refrigera hasta que cuajen los soufflés.

Al momento de servir desprende las tiras de papel.

Soufflé de moka

Aportacion de CLAUDELIS

6-8 porciones

- **100 g de chocolate amargo derretido**
- **1/2 barrita de mantequilla**
- **2 cucharadas de harina**
- **3/4 de taza de leche**
- **1 cucharada de café soluble**
- **6 cucharadas de azúcar glass**
- **4 huevos (separadas las claras de las yemas)**

1 Corta seis u ocho tiras de papel de aluminio, tan largas como para rodear los moldes, ponlas alrededor de éstos (por fuera) dejando que sobresalgan 4 cm del borde; amárralas con un hilo. Engrasa los moldes y las tiras con 1/4 de barrita de mantequilla y espolvoréalos con tres cucharadas de azúcar.

2 Derrite la mantequilla restante, agrega la harina, baja el fuego y cocina 2 minutos, sin dejar de mover, hasta que dore un poco.

3 Agrega la leche poco a poco, revuelve hasta obtener una mezcla homogénea y cocina a fuego medio y sin dejar de mover hasta que hierva y espese.

4 Deja hervir 1 minuto más, retira del fuego y vierte la mezcla en un tazón grande.

5 Disuelve el café en una cucharada de agua caliente, incorpóralo a la leche con el azúcar, el chocolate y las yemas ligeramente batidas; bate hasta obtener una mezcla homogénea.

6 Aparte, bate las claras a punto de turrón y añádelas a lo anterior en forma envolvente.

7 Reparte la mezcla entre los moldes y hornea 40 minutos a 180°C, o hasta que esponjen. Retira el papel y sirve.

Para derretir el chocolate en el microondas: ponlo en un refractario y programa de 2 a 3 minutos a temperatura alta; sácalo cada minuto y revuélvelo con una pala (aparentemente el chocolate conserva la forma de la tablilla).

a la carta

Gracias por los tips y sobre todo por las recetas tan deliciosas que encontramos en cada edición. Les solicito recetas de comida alemana, ya que mi esposo es de origen alemán. Les estaré muy agradecida por su orientación.

Noemí Enciso de Doebert
Guadalajara, Jal.

Tomaremos en cuenta tu sugerencia para futuras publicaciones.

Quiero saber si a través de sus lectoras puedo conseguir las recetas para preparar el tejuino (bebida típica de Guadalajara), y la birria tatemada; espero su respuesta.

Caroll Yesenia Valdez Valdez
Guadalajara, Jal.

El tejuino es una bebida hecha con la fermentación del maíz y se sirve con limón y sal. La receta de la birria la publicamos en la edición ***¡Muy a la mexicana!*** (Año 17 No. 9).

Mi más grande felicitación por la revista, su contenido es extraordinario con platillos sencillos y deliciosos. Mi sugerencia es que publiquen una revista cuyo contenido sea la elaboración de panes como conchas, orejas, cuernitos, etc. Soy su fiel lectora desde 1992.

Aída Araceli Rivera
Guadalajara, Jal.

Sí hemos publicado recetas de panadería; por favor revisa las ediciones: **Panes y gelatinas** ***(Año 15 No. 8) donde aparece "El arte de la panadería"; o bien*** **Banquete de postres** ***(Año 12 No. 11) donde publicamos el recetario "Pan dulce, exquisita tradición".***

Les escribo para saber cómo puedo obtener algunos números atrasados; entre los que me interesa adquirir está el ejemplar ***A cocinar con pescados deliciosos y ¡baratos!*** (Año 15 No. 3).

Liliana Gress Díaz
Aguascalientes, Ags.

Debido a que el año pasado tuvimos una promoción para que nuestras lectoras completaran su colección de ***Cocina Fácil****, ya no es posible conseguir ejemplares del año 15. No obstante, esperamos seguir con tu preferencia.*

Llamo para decirles que me sentí defraudada porque al usar la muestra de consomé de pollo que obsequiaron en la revista **Cocina Fácil** ***¡Muy a la mexicana!*** (Año 17 No. 9), me percaté de que ya había caducado. Les sugiero tener cuidado para evitar posibles intoxicaciones.

Rosa López
México, D. F.

El anunciante en cuestión nos informó que esa fecha corresponde a la elaboración del producto. Para más información, escribe a Av. Tecnológico No. 401, Cd. Industrial, Celaya, Gto. C.P. 38010.

Correspondencia

Envía tus cartas y recetas a:

Revista Cocina Fácil
Av. Vasco de Quiroga #2000
edif. "E" 3er piso, colonia
Santa Fe, C.P. 01210, México, D.F.

Anota tu nombre, dirección completa, ocupación y teléfono.
e-mail:
cocinafacil@editorial.televisa.com.mx
zhelina@editorial.televisa.com.mx

Aportación de CLAUDELL

Galletas

Brownies

12 piezas aprox.

- 100 g de chocolate amargo para repostería
- 1 taza de nueces picadas o almendras
- 2 barritas de mantequilla
- 1 huevo
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza de harina
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de azúcar glass
- 1/2 taza de crema para batir

Aportación de CLAUDELL

de tres capas

1 Derrite la mitad del chocolate con una tercera parte de la mantequilla, a baño María.

2 En un tazón bate el huevo con el azúcar, agrega gradualmente el chocolate derretido; cuando esté integrado, añade la harina y las nueces.

3 Unta esta mezcla en un molde cuadrado engrasado y enharinado, y hornea, en horno precalentado, durante 20 minutos a 180°C o hasta que la superficie se sienta seca. Retira del horno y deja enfriar.

4 Aparte, mezcla otro tercio de la mantequilla con el azúcar glass y la vainilla hasta que acremen.

5 En otro tazón bate la crema y mezcla con la preparación anterior en forma envolvente hasta que tenga una consistencia untable; cubre con esto la primera capa del brownie frío.

6 Calienta el chocolate y la mantequilla restantes a baño María y revuelve hasta que se derritan bien; retira del fuego, deja enfriar un poco y vierte sobre la crema.

7 Refrigera durante 15 minutos, o hasta que el chocolate se endurezca un poco. Corta cuadros de 5 cm aprox.

Nevaditas

60 piezas aprox.

- 1/2 taza de almendras peladas y molidas
- 1 taza de grageas blancas
- 1 taza de azúcar
- 1 barrita de mantequilla cortada en trocitos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina

1 Mezcla el azúcar con la mantequilla y cuando tengan el aspecto y la consistencia como de migas, agrega las almendras y la vainilla.

2 Incorpora la harina y revuelve con las manos hasta integrar todos los ingredientes.

3 Forma un rollo con la masa, cúbrelo con la mitad de las grageas, envuélvelo con papel encerado y refrigera 2 horas, mínimo, o hasta que la masa esté firme.

4 Desenvuelve el rollo, corta las galletas de .5 cm de espesor y cubre su superficie con el resto de las grageas.

5 Colócalas en una charola para horno engrasada (deja 5 cm de separación entre una y otra) y hornea de 8 a 10 minutos a 180°C, o hasta que la orilla de las galletas tome un ligero color dorado.

6 Saca la charola del horno, deja enfriar 1 minuto, desprende las galletas con una espátula y ponlas en una rejilla para que se enfríen.

Para que se conserven, guárdalas en recipientes herméticos.

Aportación de CLAUDELL

48 piezas

- **1 barrita de mantequilla a temperatura ambiente**
- **1 1/4 tazas de azúcar glass**
- **1 huevo**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1 cucharadita de bicarbonato de sodio**
- **2 tazas de harina**
- **1 cucharadita de cremor tártaro**
- **1/8 de cucharadita de sal**

para decorar

- **1/3 de taza de azúcar glass**
- **1/2 taza de mermelada de fresa licuada**

1 En un tazón bate la mantequilla hasta acremarla, añade el azúcar, el huevo y la vainilla; bate hasta que se integren.

2 En otro recipiente combina la harina con el bicarbonato, el cremor y la sal, e incorpóralos gradualmente a la mezcla de mantequilla, sin dejar de batir.

Galletas de mantequilla y fresa

Aportación CLAUDELIA

3 Haz 2 o 3 rollos de 3 cm de diámetro, envuélvelos con papel encerado y refrigera durante 2 horas o hasta que estén firmes.

4 Retira el papel, corta las galletas de .5 cm de grosor y ponlas en una charola para horno engrasada, separadas unas de otras.

5 Hornea de 10 a 12 minutos a 180°C, o hasta que la orilla de las galletas dore ligeramente. Deja enfriar un poco y transfiérelas a una rejilla para que se enfríen por completo.

6 Espolvoréales el azúcar y ponles en el centro 1/4 de cucharadita de mermelada.

Para decorar las galletas también puedes poner la mermelada en una bolsa de plástico limpia, córtale un extremo con las tijeras y sirve un pompón de mermelada en cada una.

Barritas de chocolate con cacahuate

50 piezas

- **1 3/4 barritas de mantequilla a temperatura ambiente**
- **1/2 taza de azúcar mascabada**
- **1/2 taza de miel de maíz clara**
- **2 cucharaditas de esencia de vainilla**
- **4 tazas de hojuelas de avena de cocción rápida**
- **2/3 de taza de mantequilla de cacahuate**
- **150 g de chispitas de chocolate semiamargo**
- **1/3 de taza de cacahuates tostados y picados**

1. En un tazón bate la mantequilla con el azúcar hasta que tengan consistencia cremosa.
2. Agrega la miel, la vainilla y la avena, revuelve y cuando se incorporen, añade la mantequilla de cacahuate, las chispas de chocolate y los cacahuates; mezcla para integrarlos.
3. Vierte la preparación en una charola para horno de 4 cm de profundidad, engrasada y enharinada, hasta llenar la mitad de su capacidad (empareja la superficie).
4. Hornea durante 20 minutos a 180°C, o hasta que dore.
5. Retira del horno, pon la charola en una rejilla, deja enfriar un poco, cubre con papel aluminio y refrigera hasta que se enfríe.
6. Corta rectángulos de 3 x 5 cm (o del tamaño que desees.)

Aportación de CLAUDELL

70 piezas aprox.

- **1 taza de mantequilla de cacahuate**
- **2 barritas de mantequilla a temperatura ambiente**
- **1 taza de azúcar mascabada**
- **1 taza de azúcar**
- **2 huevos**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **3 1/2 tazas de harina**
- **1 cucharadita de bicarbonato de sodio**

para decorar

- **1/2 taza de betún comercial sabor vainilla**
- **1/4 de taza de caprichos de caramelo** **(ve la página 18)**

1. Bate la mantequilla hasta acremarla, agrega la mantequilla de cacahuate gradualmente y bate hasta que se integren.
2. Añade ambos tipos de azúcar e incorpora los huevos y la vainilla.
3. En otro tazón combina la harina con el bicarbonato y añade poco a poco a la mezcla anterior.
4. Forma bolitas de 2 a 3 cm y colócalas en una charola para horno engrasada, dejando 5 cm de separación entre una y otra; aplánalas ligeramente con los dedos o con un tenedor.
5. Hornea 10 minutos, en horno precalentado, a 200°C, o hasta que doren ligeramente.
6. Deja enfriar un poco, retira las galletas de las charolas, ponlas en una rejilla, decóralas con el betún y el caramelo.

Aportación de CLAUDELL

Galletas de mantequilla de cacahuate

Galletón escocés

8-12 porciones

- 1 1/4 tazas de harina
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1/4 de taza de azúcar
- 1 barrita de mantequilla en trocitos

para decorar

- 3 cucharadas de azúcar

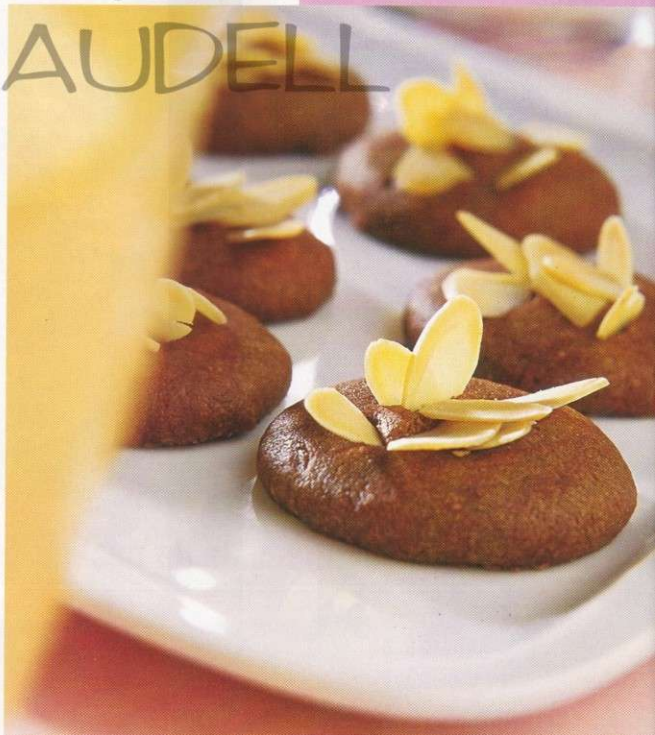
1. Mezcla la harina con la fécula y el azúcar, añade la mantequilla y bate hasta que la masa tenga aspecto de migas de pan.
2. Júntala con las manos hasta formar una bola, colócala en un molde redondo de 20 a 25 cm de diámetro, sin engrasar; presiona la masa sobre el fondo para emparejarla.
3. Marca la orilla con el revés de un tenedor y pica el centro. Hornea durante 40 minutos a 180°C, o hasta que tome color dorado pálido.
4. Retira del horno, y antes de que se enfríe corta 8 o 12 rebanadas en forma de triángulos.
5. Espolvorea el azúcar, deja enfriar completamente y desmolda.

Galletas de choco

36 piezas aprox.

- 150 g de chocolate semiamargo para repostería
- 1 barrita de mantequilla suavizada
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 tazas de harina
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de almendras fileteadas

Aportación de CLAUDELL



late con almendra

1 Derrite el chocolate a baño María y revuelve hasta que no queden grumos; reserva.

2 En un tazón bate la mantequilla con el azúcar y cuando tome consistencia cremosa, agrega los huevos y el chocolate.

3 Aparte, cierne juntos los ingredientes secos y añádelos gradualmente a lo anterior.

4 Toma porciones de la masa, forma bolitas de 2 cm y aplánalas un poco con tus manos.

5 Coloca las galletas en una charola para horno engrasada y enharinada (procura dejar .5 cm de separación entre ellas) e inserta varias almendras en el centro de cada una de ellas.

6 Hornea, en horno precalentado, de 12 a 14 minutos a 180°C, o hasta que la superficie tenga un aspecto ligeramente seco.

7 Deja enfriar 1 o 2 minutos fuera del horno, retira las galletas con una espátula y acomódalas en una rejilla para que se enfríen por completo.

Aportación de CLAUDELL

48 piezas aprox.

- **1 3/4 tazas de harina**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1/2 cucharadita de canela en polvo**
- **2 barritas de mantequilla**
- **2 yemas**
- **1/4 de taza de azúcar glass**
- **1 cucharada de harina**
- **1 clara**

1 En un tazón cierne la harina, añade el azúcar y la canela, y revuelve bien.

2 Aparte, bate la mantequilla, agrega las yemas, y por último los ingredientes secos; bate a velocidad baja hasta que estén bien incorporadas.

3 En otro recipiente bate la clara a punto de nieve, pon el azúcar poco a poco y la harina, y bate para integrarlas.

4 Forma bolitas de masa de 2 cm, cúbrelas con una capa de la preparación de clara y colócalas sobre una charola para horno engrasada.

5 Hornea, en horno precalentado, de 15 a 20 minutos a 180°C, o hasta que estén cocidas y doradas.

Bolitas de canela

Cuadritos de coco y limón

15 piezas aprox.

- 1 taza de coco rallado
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 2 barritas de mantequilla
- 2 yemas

para el relleno

- 1/2 taza de azúcar
- 2 1/2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/3 de taza de jugo de limón
- 1 1/2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón

Aportación de CLAUDELI

1. En un tazón mezcla la harina con el azúcar, el polvo para hornear y la ralladura.
2. Agrega la mantequilla, revuelve, y cuando tenga consistencia de migas de pan, añade el coco y las yemas; mezcla hasta integrarlas.
3. Engrasa y enharina un molde cuadrado de 25 cm, vierte un poco más de la mitad de la preparación y presiónala uniformemente en el molde (ayúdate con una espátula). Hornea, en horno precalentado, durante 15 minutos a 180°C.
4. **Para hacer el relleno:** en una olla mezcla el azúcar con la fécula, vierte el agua poco a poco y revuelve bien.
5. Cocina a fuego medio y sin dejar de mover durante 1 minuto, o hasta que espese.
6. Retira del fuego, agrega la mantequilla, el jugo y la ralladura, mezcla vigorosamente hasta que la mantequilla se derrita.
7. Saca el molde del horno, vierte el relleno sobre la galleta y encima el resto de la masa de coco cruda (empareja la superficie).
8. Hornea nuevamente de 20 a 25 minutos o hasta que esté dorado. Retira del horno, espera a que se enfríe por completo y corta los cuadritos.

Galletas almendradas

18 piezas

- **1 1/2 tazas de almendras peladas**
- **1 1/2 tazas de azúcar glass cernida**
- **3 claras**

para decorar

- **100 g de chocolate semiamargo**
- **1 cucharada de mantequilla**

1 Muele las almendras en la licuadora o en un procesador de alimentos hasta que estén finamente molidas.

2 Ponlas en un tazón, agrega el azúcar y revuelve hasta que no queden grumos.

3 Aparte, bate las claras a punto de turrón, agrega la mezcla de almendras y azúcar, por partes, y revuelve en forma envolvente para que todo se integre.

4 Engrasa una charola para horno y fórrala con papel encerado engrasado y enharinado.

5 Pon cucharadas de la mezcla, y con el revés de la cuchara aplánalas un poco para redondearlas (deja 3 cm de separación entre cada galleta).

6 Hornea, en horno precalentado, durante 15 minutos a 180°C, o hasta que las galletas estén doraditas. Deja enfriar sobre una rejilla y retíralas del papel.

7 **Para decorar:** derrite el chocolate junto con la mantequilla a baño María y deja enfriar un poco; viértelo en un cono de papel encerado, córtale la punta delgada y baña las galletas con el chocolate a tu gusto.

Aportación de CLAUDIA

Pays y tartas

Aportación de CLAUDELL

Pay de crema de menta y chocolate

8 porciones

para la costra

- **2 tazas de galletas Marías de chocolate molidas**
- **3/4 de barrita de mantequilla derretida**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1 huevo**

para el relleno

- **3/4 de taza de crema para batir**
- **1 cucharadita de mantequilla**
- **3 cucharadas de azúcar**
- **1/4 de taza de licor de menta verde**
- **350 g de chocolate blanco en trocitos**

1 **Para hacer la costra:** mezcla la mantequilla con las galletas, el azúcar y el huevo hasta lograr una consistencia arenosa.

¡con tu sazón!

Bacalao económico

rinde 4-6 porciones

- 1/2 kg de bacalao
- 2 cucharadas de harina
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla rebanada
- 1/2 kg de papitas Cambray cortadas a la mitad
- 1 taza de chícharos
- 4 calabacitas picadas
- 2 pimientos rojos en tiras
- 1 frasco de aceitunas
- 2 cucharadas de alcaparras
- sal y pimienta al gusto
- aceite para freír

Remoja el bacalao en agua y cámbiala tres o cuatro veces en el lapso de 12 horas; escúrrelo, sécalo bien, enharínalo y fríelo ligeramente cuidando que no se despedace, sácalo y ponlo en un platón.

En el mismo aceite fríe los ajos, la cebolla, las papitas, los chícharos, las calabacitas y los pimientos; cuando las papitas estén bien sancochadas, añade dos tazas de agua, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que las verduras estén suaves.

Agrega el bacalao desmenuzado, las aceitunas y las alcaparras, y deja hervir a fuego bajo hasta que todo esté bien cocido.

Ma. del Refugio Escobar
Tlalnepantla, Edo. de Méx.

Postre de mango combinado

rinde 6 porciones

- 1 lata de mangos en almíbar
- 1 lata de leche condensada
- 50 g de cerezas en almíbar
- 1/4 de taza de nueces picadas
- 2 cucharaditas de pasitas
- 12 soletas

Escurre las rebanadas de mango y licúalas con la leche condensada; vacía a un recipiente.

Añade las cerezas bien picadas, las nueces y las pasitas, revuelve todo y refrigera 30 minutos con el recipiente tapado.

Sirve las porciones con galletas.

Patricia Escobedo
Toluca, Edo. de Méx.

Pastel rápido de chocolate

rinde 4-6 porciones

- 1 paquete de galletas Marías
- 1/2 taza de leche
- 1 paquete de budín de caramelo
- 1 paquete de budín de chocolate
- 2 barras de chocolate de leche estilo suizo

Remoja las galletas en la leche. Prepara los budines como marcan las instrucciones del paquete.

En un refractario coloca una capa de galletas, a continuación una de budín de caramelo, otra de galletas, otra de budín de chocolate, y así hasta que se terminen los ingredientes.

Ralla el chocolate y espolvoréalo en la superficie del pastel; refrigera hasta el momento de servir.

Ivette Arandia
México, D.F

Alubias con jamón

rinde 4 porciones

- 250 g de alubias
- 100 g de jamón picado
- 100 g de jamón serrano
- 100 g de tocino
- 1 trozo de cebolla
- 2 jitomates
- 1 rama de apio
- 2 cucharadas de mantequilla

Lava las alubias y ponlas a cocer en suficiente agua con sal.

Pica el tocino y fríelo, añade ambos tipos de jamón y la cebolla, y cocina hasta que esté acitronada.

Agrega el jitomate y el apio, revuelve y cuando el jitomate cambie de color, retira del fuego y añade esta mezcla a las alubias.

Comprueba la sal y deja cocinar 15 minutos más.

Esther Jiménez
Tlalnepantla, Edo. de Méx.

Aportación de CLAUDELL

Pay de nuez

6-8 porciones

para la costra

- **1 1/4 tazas de harina**
- **1 barrita de mantequilla fría en trocitos**
- **2 a 3 cucharadas de agua fría**

para el relleno

- **3 tazas de nueces en mitades**
- **4 huevos**
- **1 taza de azúcar**
- **1 pizca de sal**
- **1/4 de taza de harina**
- **2 tazas de miel de maíz**
- **2 cucharaditas de esencia de vainilla**

Aportación de LAURELL

1. **Para hacer la costra:** cierne la harina en un tazón, agrega la mantequilla y bate hasta que la masa adquiera una consistencia de migas de pan.
2. Vierte el agua y mezcla con las manos hasta lograr una masa firme (si es necesario, pon un poco más de agua).
3. Amasa sobre una superficie enharinada hasta que la pasta esté tersa y no se pegue en las manos; envuélvela con un plástico y refrigera 20 minutos.
4. Extiende la masa y forra con ella un molde para pay de 26 cm de diámetro (retira el exceso).
5. **Para hacer el relleno:** bate ligeramente los huevos y sin dejar de batir, añade el azúcar, la sal, la harina, la miel y la vainilla hasta que estén bien mezclados.
6. Incorpora las nueces en forma envolvente y distribuye sobre la costra de pay.
7. Hornea, en horno precalentado, durante 1 hora a 180°C o hasta que esté firme; retira del horno, deja enfriar y sirve.

2. Forra con ella un molde para pay, presiona firmemente en las orillas y el fondo.
3. Hornea, en horno precalentado, 10 minutos a 200°C; retira del horno y deja enfriar.
4. **Para hacer el relleno:** en una olla calienta la crema, la mantequilla y el azúcar, y cuando comience a burbujear agrega el licor de menta, revuelve bien y retira del fuego.
5. Añade el chocolate blanco y revuelve vigorosamente hasta que se derrita completamente.
6. Desmolda la costra, colócala en un platón y vierte el relleno de chocolate sobre ella.
7. Refrigera hasta que esté firme y al momento de servir, decora con más chocolate rallado.

Puedes sustituir el licor de menta con una cucharadita (o al gusto) de esencia de menta mezclada con tres gotas de colorante vegetal verde.

10 porciones

- **1 taza de harina**
- **1 barrita de mantequilla**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1 yema**
- **1/2 cucharadita de canela molida**

para el relleno

- **2 paquetes de 190 g de queso crema**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1 1/2 cucharadas de harina**
- **2 huevos**
- **1/2 taza de crema ácida**
- **1/2 cucharada de esencia de vainilla**

para la cubierta

- **300 g de ciruelas rojas**
- **1 1/4 tazas de azúcar**
- **3/4 de taza de agua**

Aportación de CLAUDELL

Tarta de queso y ciruela

1 **Para hacer la tarta:** mezcla la mantequilla con el azúcar, pon la yema, la harina y la canela; amasa sobre una superficie un poco enharinada hasta formar una bola.

2 Extiéndela sobre un molde para tarta, presiona firmemente, pica el fondo con un tenedor, cúbrela con un trozo de papel encerado y sobre éste coloca un puñado de frijoles crudos (esto es para evitar que la masa se infle al hornearla).

3 Hornea de 5 a 7 minutos a 200°C; retira del horno y quita los frijoles.

4 **Para hacer el relleno:** bate el queso con el azúcar y la harina a velocidad media hasta que estén bien incorporados.

5 Agrega los huevos, uno por uno, bate bien después de cada adición; añade la crema y la vainilla y bate para integrarlas. Vierte sobre la costra.

6 Hornea durante 15 minutos a 200°C; reduce la temperatura a 150°C y hornea 1 hora más; retira del horno.

7 Deja enfriar por completo, desmolda y refrigera por lo menos durante 1 hora.

8 **Para hacer la cubierta:** lava las ciruelas, pélalas, retira las semillas y rebánalas.

9 Cocínalas junto con el azúcar en el agua y a fuego medio, hasta que espese y tenga consistencia de mermelada; mueve ocasionalmente. Retira de la estufa, deja enfriar un poco y cubre la tarta.

6-8 porciones

- **1 frasco grande o 1 1/2 latas de guayabas en almíbar**
- **6-8 paquetitos de galletas de fibra natural sabor miel**
- **3/4 de taza de azúcar**
- **1 barrita de mantequilla derretida**
- **1 taza de crema para batir**
- **1/2 cucharadita de esencia de vainilla**
- **3 cucharadas de ron**

1 Muele las galletas hasta pulverizarlas, mézclalas con 1/2 taza de azúcar y la mantequilla hasta formar una pasta suave.

2 Con la mitad de la masa forra un molde para pay mediano, coloca las guayabas, bien escurridas, y cúbrelas con la pasta restante.

3 Hornea durante 25-30 minutos a 180°C, en horno precalentado, o hasta que la superficie comience a dorar.

4 Aparte, bate la crema y cuando espese, agrega el azúcar restante, la vainilla y el ron; bate hasta que se formen picos duros.

5 Retira el pay del horno, deja que se entibie, desmolda y decora con la crema.

Puedes cambiar las galletas de salvado por un paquete de galletas Marías.

Pay de guayaba

Strudel de frutas

6-8 porciones

- **1 taza de manzanas deshidratadas picadas**
- **1 taza de chabacanos deshidratados picados**
- **1/2 taza de pasitas blancas**
- **2 tazas de naranjas cristalizadas picadas**
- **1/2 taza de nueces picadas**
- **3 tazas de harina**
- **1/4 de cucharadita de sal**
- **1 huevo**
- **3/4 de taza de agua tibia**
- **2 cucharadas de aceite**
- **1 barrita de mantequilla derretida**
- **3 tazas de migas de pan blanco frescas (6 rebanadas aprox.)**
- **3/4 de taza de azúcar granulada**
- **1/4 de taza de miel de maíz**
- **1 cucharadita de canela en polvo**

1 Cierne la harina y la sal en un tazón grande, haz un hueco en el centro, añade el huevo, el agua y el aceite; mezcla hasta formar una masa pegajosa.

2 Colócala sobre una superficie enharinada y amásala durante 10 minutos; ponla en un tazón, cúbrela con plástico autoadherible y refrigera 30 minutos.

3 Extiende la masa sobre un trapo limpio, seco y enharinado, y báñala con dos cucharadas de mantequilla.

4 En una sartén calienta dos cucharadas de mantequilla y fríe las migas de pan hasta que estén ligeramente doradas y crujientes; retira del fuego y espolvoréalas sobre la masa para cubrirla.

5 Aparte, combina las manzanas, los chabacanos, las pasitas, las naranjas y las nueces con el azúcar, la miel y la canela.

6 Acomoda dos tercios de la fruta sobre la masa formando una hilera vertical.

7 Dobla los extremos de la masa sobre el relleno (mete las orillas con cuidado), retira el trapo y rueda el rollo varias veces para que quede bien redondito. Colócalo en una charola o un molde para hogaza engrasados.

8 Hornea 50 minutos a 200°C; barnízalo varias veces con la mantequilla restante, hasta que la pasta esté ligeramente dorada. Retira del horno, deja enfriar 15 minutos y desmolda.

9 Calienta el resto de la fruta a fuego medio durante 5 minutos. Sirve las porciones acompañadas de la salsa de frutas.

Aprobación CLAUDELL

Tarta de Ricotta y chocolate

8-10 porciones

para la costra

- 1 1/2 tazas de harina
- 1 barrita de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar glass

para el relleno

- 1 1/4 kg de queso Ricotta o Cottage
- 15 g de chispitas de chocolate
- 1/2 taza de azúcar glass
- 2 cucharadas de harina
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de café soluble
- 4 yemas

para decorar

- 50 g de chocolate semiamargo
- 1 cucharadita de mantequilla

Aportación de CLAUDELL

1 **Para hacer la costra:** cierne la harina en un tazón, agrega la mantequilla y mezcla con los dedos o con la batidora hasta que adquiera una textura similar a migas de pan finas.

2 Añade el azúcar y tres cucharadas de agua fría; amasa hasta formar una pasta (si es necesario, vierte otro poco de agua).

3 Pon la masa en una superficie enharinada y amasa hasta formar una bola; extiéndela con un rodillo y colócala en un molde redondo desmontable de 25 cm, engrasado, de manera que cubra el fondo y dos tercios de las paredes. Tapa con plástico autoadherible y refrigera mientras preparas el relleno.

4 **Para hacer el relleno:** en un tazón mezcla el queso con las yemas, el azúcar, la harina y la sal, y cuando esté homogéneo agrega el chocolate.

5 Disuelve el café en dos cucharaditas de agua caliente e incorpóralo a lo anterior.

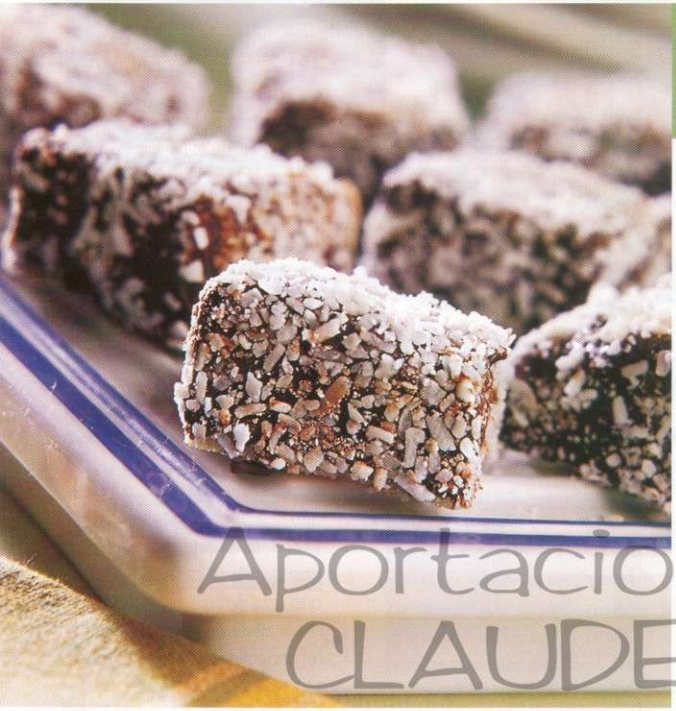
6 Reparte la mezcla sobre la costra, empareja la superficie y refrigera durante 30 minutos, o hasta que se cuaje.

7 Coloca la tarta sobre una charola para horno y hornea durante 1 hora a 180°C, o hasta que solidifique. Apaga el horno y con la puerta entreabierta, deja enfriar la tarta (es normal que ésta se agriete un poco).

8 **Para decorar la tarta:** calienta el chocolate junto con la mantequilla a baño María, hasta que se derrita. Ponlo en una manga pastelera con la duya de tu agrado y decora la tarta.

Si no cuentas con una manga pastelera, usa una bolsa de plástico limpia o haz un cono de papel encerado y en ambos corta una punta.

Confitería



Genovesas miniatura

Aportación de CLAUDELIA

18 piezas

- **2 huevos**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1/2 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1/3 de taza de harina cernida**
- **1 cucharada de mantequilla tibia**

para la cobertura

- **150 g de chocolate semiamargo para repostería**
- **1/3 de barrita de mantequilla**
- **1 taza de coco molido**

1 En un tazón mezcla los huevos con el azúcar; coloca el recipiente a baño María, a fuego medio, y revuelve hasta que la mezcla esté espesa y tibia.

2 Retira del fuego, agrega la vainilla y bate hasta que se enfríe.

3 Añade la harina en forma envolvente y por último la mantequilla derretida; pon la preparación en un molde de 35 x 25 cm engrasado y enharinado.

4 Hornea, en horno precalentado, durante 20-25 minutos a 180°C o hasta que la superficie esté firme.

5 Deja enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos, desmolda y corta la genovesa en cuadritos de 5 cm.

6 **Para hacer la cobertura:** derrite el chocolate junto con la mantequilla, a baño María y sin dejar de mover, hasta que no haya grumos; retira del fuego y deja enfriar un poco.

7 Introduce los cuadritos de genovesa en el chocolate para cubrirlos, ponlos en una charola y espolvorea el coco.

Bolitas de naranja y cacahuate

20 piezas

- **3 naranjas cristalizadas**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1/4 de taza de agua**

para la masa

- **1/2 taza de mantequilla de cacahuate**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1 taza de galletas Marías pulverizadas**

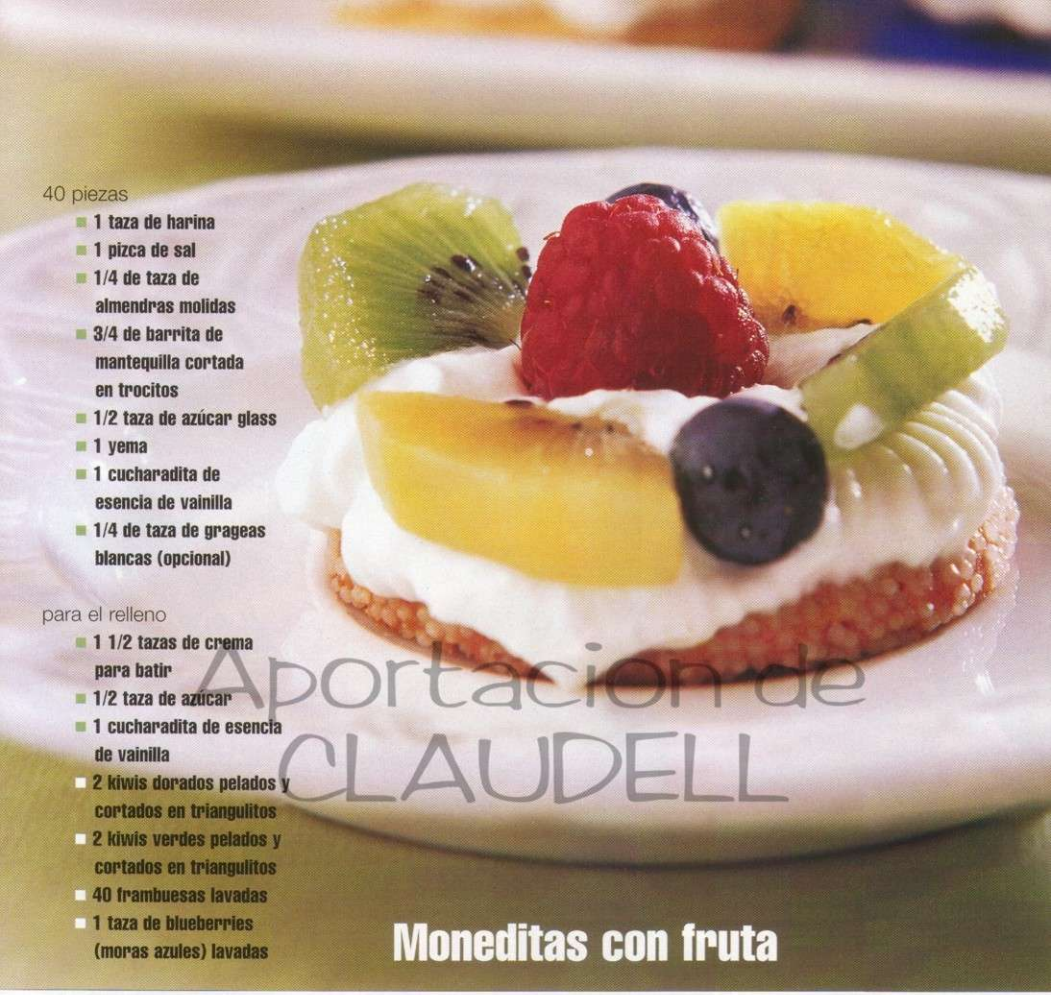
1 Pica las naranjas, ponlas en un recipiente junto con el agua y el azúcar, y cocina a fuego medio hasta que se forme una miel espesa; retira de la estufa y deja enfriar.

2 **Para hacer la masa:** mezcla la mantequilla de cacahuate con las galletas y el azúcar hasta formar una pasta homogénea.

3 Forma 20 bolitas de 1.5 cm aprox., aplánalas ligeramente con las yemas de los dedos y colócalas en una charola.

4 Encima de cada una pon de 1 a 1 1/2 cucharaditas de la naranja (presiona ligeramente con las manos para que se pegue bien).

Aportacion de CLAUDELL



40 piezas

- **1 taza de harina**
- **1 pizca de sal**
- **1/4 de taza de almendras molidas**
- **3/4 de barrita de mantequilla cortada en trocitos**
- **1/2 taza de azúcar glass**
- **1 yema**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1/4 de taza de grageas blancas (opcional)**

para el relleno

- **1 1/2 tazas de crema para batir**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **2 kiwis dorados pelados y cortados en triangulitos**
- **2 kiwis verdes pelados y cortados en triangulitos**
- **40 frambuesas lavadas**
- **1 taza de blueberries (moras azules) lavadas**

Aportación de CLAUDELL

Moneditas con fruta

1 En una superficie limpia cierne la harina y la sal, espolvorea las almendras y forma una fuente (un hueco) en el centro.

2 Agrega la mantequilla, el azúcar, la yema y la vainilla; con los dedos mezcla los ingredientes que están en el centro e incorpora poco a poco la harina hasta obtener una pasta.

3 Amasa vigorosamente durante 1 minuto, forma una bola ligeramente achatada, cúbrela con papel encerado y refrigera durante 2 horas.

4 Desenvuelve la masa y sobre una superficie enharinada extiéndela hasta dejarle .5 cm de grosor; corta 40 círculos de 3 cm de diámetro aprox.

5 Acomódalos en charolas engrasadas, espolvorea las grageas y pica el centro de cada tartaleta con un tenedor.

6 Hornea 15 minutos a 160°C o hasta que las tartaletas estén ligeramente doradas. Deja enfriar en las charolas y retíralas.

7 **Para hacer el relleno:** bate la crema y cuando espese, añade

Praliné surtido

4 piezas

- **2 tazas de azúcar**
- **1/2 taza de agua**
- **1/4 de taza de almendras peladas y picadas**
- **1/4 de taza de nueces picadas**
- **1/4 de taza de cacahuates en mitades**
- **1/8 de taza de ajonjolí tostado**
- **aceite en aerosol**

1 Combina el azúcar con el agua y cocina a fuego medio hasta que la primera se disuelva y la miel adquiera un color amarillo pálido; retira de la estufa.

2 Engrasa una charola para horno con el aceite, vierte el caramelo formando cuatro círculos (reserva unas dos cucharadas de caramelo).

3 Sin perder tiempo, espolvorea un círculo con las almendras, otro con las nueces, otro con los cacahuates y el último con el ajonjolí tostado.

4 Calienta el caramelo que reservaste hasta que tome color ámbar; retira del fuego y con una cuchara baña el praliné (o palanquetas) como salpicándolas (esto es para sellarlas).

5 Espera a que el caramelo se enfríe y se endurezca. Retira las palanquetas con cuidado y córtalas en trozos pequeños.

Aportación de CLAUDELL

el azúcar y bate hasta que se formen picos.

8 Incorpora la vainilla y vierte la crema en una manga pastelera; cubre las tartaletitas y acomoda la fruta al momento de servir.

Puedes usar la fruta de tu elección.

Chocotrufas de queso y zarzamora

25-30 piezas

- 1 paquete de 190 g de queso crema
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 huevo ligeramente batido
- 150 g de chocolate semiamargo
- 1 cucharada de crema para batir
- 1 cucharadita de café
- 1/3 de taza de crema ácida
- 1/4 de taza de licor de zarzamora
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 g (1 1/2 tazas) de granillo de chocolate semiamargo

Aportación de CLAUDELL

1. En un tazón bate el queso con el azúcar y cuando acreme, incorpora el huevo.
2. Calienta el chocolate junto con la crema para batir a baño María y sin dejar de mover, hasta que el primero se derrita bien.
3. Disuelve el café en una cucharada de agua y añádelo a la preparación de queso, agrega el chocolate derretido, la crema agria, el licor de zarzamora y la vainilla; bate hasta que no queden grumos.
4. Engrasa ligeramente un molde redondo, vierte la mezcla y hornea de 45 a 50 minutos a 180°C, en horno precalentado, o hasta que esté firme.
5. Retira del horno, deja enfriar y desmolda el pastel; desmenúzalo lo más finamente posible (en el procesador de alimentos o en la licuadora).
6. Toma porciones, forma bolitas del tamaño de una nuez, revuélcalas en el granillo para cubrirlas y acomódalas en un platón.

Puedes sustituir el licor de zarzamora con tres cucharadas de mermelada de zarzamora mezcladas con dos cucharas de brandy; cuela la mezcla.

Tips, tips

Aquí encontrarás sugerencias para guardar de forma correcta algunos de los ingredientes que se utilizan para la preparación de panes y pasteles.

- Las harinas preparadas, de trigo o integrales, es mejor que las metas en el refrigerador, así como el salvado, el amaranto o el germen de trigo.
- En un frasco de vidrio con tapa deposita la avena y ponlo en la alacena, de preferencia en un lugar seco y fresco.
- Los frutos secos como nueces, almendras, pasas, coco, etc., almacénalos por separado en bolsas de plástico cerradas dentro del refrigerador.
- Otros más en polvo como el chocolate, el azúcar mascabada, el azúcar glass o el café molido se conservarán si los guardas en recipientes de plástico con tapa, los cuales puedes adquirir en tiendas donde venden materias primas.

Consejos para ingre

Aportación de CLAUDELL

Los beneficios de la TORONJA

- Un vaso de jugo de toronja en ayunas por varios días puede ayudar a eliminar los parásitos.
- Tómalo con medio nopal crudo, también en ayunas, es efectivo para bajar de peso.
- La infusión de la cáscara de toronja aliviará las flatulencias, el vómito o alguna indigestión.
- Después de la comida y como aperitivo, facilita la secreción de los jugos gástricos.

A los ahumados

Una forma fácil y rápida de quitarles un poco lo salado es ponerlos en un trasto y añadir leche a modo de que se mojen bien, dejarlos en reposo durante 5 minutos y después de este tiempo sacarlos y escurrirlos antes de consumirlos.

Aportación de CLAUDELL

Mazapán de coco con chocolate

25 rebanadas

- 1 1/2 tazas de migas de panqué comercial
- 3/4 de taza de coco rallado
- 50 g de chocolate semiamargo para repostería picado
- 1/4 de taza de azúcar glass
- 1 clara
- 200 g de ate de fresa cortado en tiras de 1 cm de grosor

1 En un tazón combina las migas con el azúcar, la clara y el coco; amasa hasta lograr una pasta lisa (si queda pegajosa, pon más azúcar y amasa hasta que no se pegue en las manos).

2 Extiende la pasta sobre un rectángulo de papel encerado hasta dejarle 1 cm de espesor.

3 Coloca las tiras de ate en el centro, enrolla la masa, cubre con el papel encerado y refrigera durante 30 minutos.

4 Calienta el chocolate a baño María, sin dejar de mover, hasta que se disuelva por completo (no debe haber grumos).

5 Retira el papel encerado del rollo y unta el chocolate encima de éste; ponlo en una charola forrada con papel encerado y refrigera hasta que esté firme.

6 Saca el rollo del refrigerador, voltéalo con cuidado y cubre la otra parte con el chocolate; refrigera nuevamente hasta que el chocolate esté firme. Corta el rollo en 25 rebanadas y sirve.

Puedes cambiar el ate de fresa por el de tu preferencia.

portación de
CHAUDELL

Postres

6 porciones

- 12 peras miniatura o 6 medianas
- 300 g de chocolate con leche para repostería
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cáscara de limón
- 1 taza de helado de vainilla (opcional)

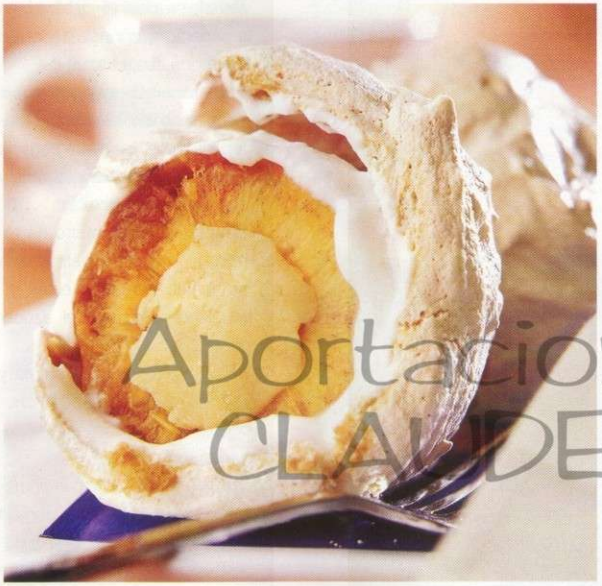
Nectarinas con sorpresa

4 porciones

- **4 nectarinas maduras**
- **1 receta de mazapán de almendra***
- **3 claras**
- **2/3 de taza de azúcar**

1 Corta las nectarinas a la mitad, retírales el hueso y pélalas con mucho cuidado.

2 Forma cuatro bolitas de mazapán y colócalas en el centro de cada nectarina en lugar de la semilla; vuelve a juntarlas.



Aportación de CLAUDELL

3 Bate las claras a punto de turrón y agrega el azúcar poco a poco hasta que se disuelva y se forme un merengue brillante.

4 Sumerge las nectarinas en el merengue, retíralas (deben quedar bien cubiertas con una capa gruesa), y colócalas en una charola forrada con papel encerado; procura que no queden muy pegadas.

5 Hornea, en horno precalentado, durante 20 minutos a 200°C o hasta que el merengue empiece a dorar. Retira del horno, deja enfriar un poco y sirve.

*** Ve la receta en la página 34.**

Puedes acompañar las nectarinas con crema batida o helado de vainilla.

Peras rellenas de helado y cubiertas

1 Lava y pela las peras; retírales el corazón por la parte de abajo (hazlo cuidadosamente para no romper la pulpa).

2 Calienta tres tazas de agua y cuando suelte el hervor, introduce las peras, pon la tapa del trasto y cocina a fuego medio hasta que estén suaves (cuida que no se sobrecuezan porque se ablandan); retira del fuego.

3 Calienta una taza de agua con el azúcar y cuando empiece a burbujear, agrega el jugo y la cáscara de limón; cocina hasta que espese un poco.

4 Escurre las peras y con cuidado, sumérgelas en el caramelo (procura que queden bien impregnadas).

5 Aparte, calienta el chocolate a baño María a fuego medio, revuelve para disolverlo y no queden grumos.

6 Rellena las peras con el helado, sumérgelas rápidamente en el chocolate y colócalas en una charola.

7 Congela por lo menos 1 hora o hasta el momento de servir.

Si deseas, puedes bañar las peras con el almíbar de cocción.

Cassata helada

8-10 porciones

para la primera capa

- 1/4 de taza de hojuelas de almendra o fileteadas
- 2 huevos (separadas las claras de las yemas)
- 1/3 de taza de azúcar glass
- 3/4 de taza de crema para batir

para la segunda capa

- 150 g de chocolate semiamargo para repostería
- 1 cucharada de cocoa
- 2 huevos (separadas las claras de las yemas)
- 1/3 de taza de azúcar glass
- 3/4 de taza de crema para batir

para la tercera capa

- 2 huevos (separadas las claras de las yemas)
- 1/4 de taza de azúcar glass
- 1/4 de taza de crema para batir
- 1/2 paquete de queso crema
- 1 taza de fruta en almíbar surtida picada (cerezas, piña y duraznos)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Aportación de CLAUDELL

1 **Para hacer la primera capa:** bate las claras a punto de turrón, agrega las yemas y cuando estén integradas, añade el azúcar poco a poco y sin dejar de batir.

2 En otro tazón bate la crema hasta que espese, mezcla el turrón en forma envolvente y espolvorea las almendras.

3 Forra un molde cuadrado y hondo con papel de aluminio, vierte la preparación y alisa bien la superficie; congela 1 hora o hasta que cuaje.

4 **Para hacer la segunda capa:** derrite el chocolate a baño María, retira del fuego, agrega la cocoa, mezcla para integrarla y deja enfriar un poco.

5 Bate las claras a punto de turrón; sin dejar de batir añade las yemas y cuando estén incorporadas, agrega el azúcar poco a poco.

6 En otro tazón bate la crema y cuando espese, vierte el chocolate, mezcla e integra el turrón en forma envolvente.

7 Vierte la mezcla sobre la primera capa, empareja la superficie con una espátula y congela durante 30 minutos a 1 hora o hasta que se solidifique.

8 **Para hacer la tercera capa:** bate las claras a punto de turrón, agrega las yemas y el azúcar, poco a poco y sin dejar de batir.

9 En otro tazón bate la crema junto con el queso hasta lograr una mezcla homogénea, añade el merengue en forma envolvente, la fruta y la vainilla.

10 Vierte en el molde, cubre con papel encerado y congela durante toda noche.

Sirve las porciones con más fruta.

Flan de café

Aportación de CLAUDELL

6-8 porciones

- **3 cucharaditas de café disueltas en 1 cucharada de agua hirviendo**
- **4 huevos**
- **1 lata de leche evaporada**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1 pizca de sal**
- **3 cucharadas de harina**
- **1 taza de miel de maíz**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **aceite en aerosol**

para el caramelo

- **1 taza de azúcar**

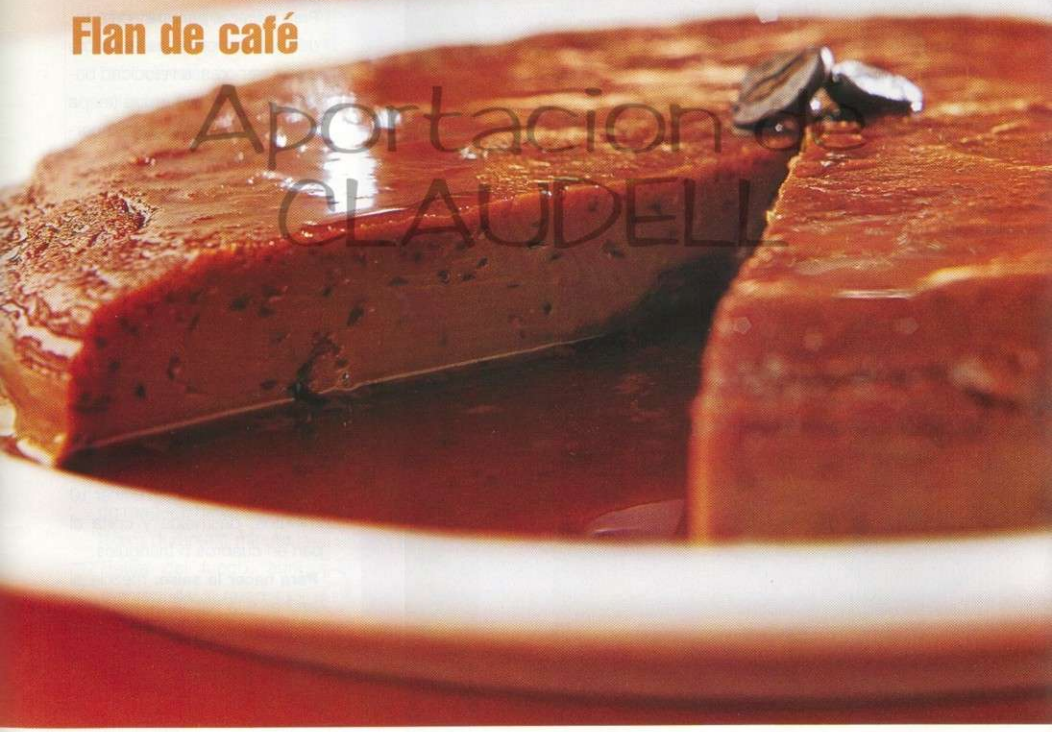
1 **Para hacer el caramelo:** calienta el azúcar a fuego medio y sin dejar de mover hasta que se disuelva y tome un color dorado.

2 Vierte el caramelo inmediatamente en un molde redondo y engrasado con el aceite y espera a que se endurezca.

3 Licúa los ingredientes restantes hasta lograr una mezcla homogénea y distribúyela sobre el caramelo.

4 Cubre el molde con papel de aluminio y cocina a baño María durante 30 minutos o hasta que el flan haya cuajado.

5 Retira del fuego, deja enfriar, desmolda y refrigera hasta el momento de servir.



Panqué de zarzamora

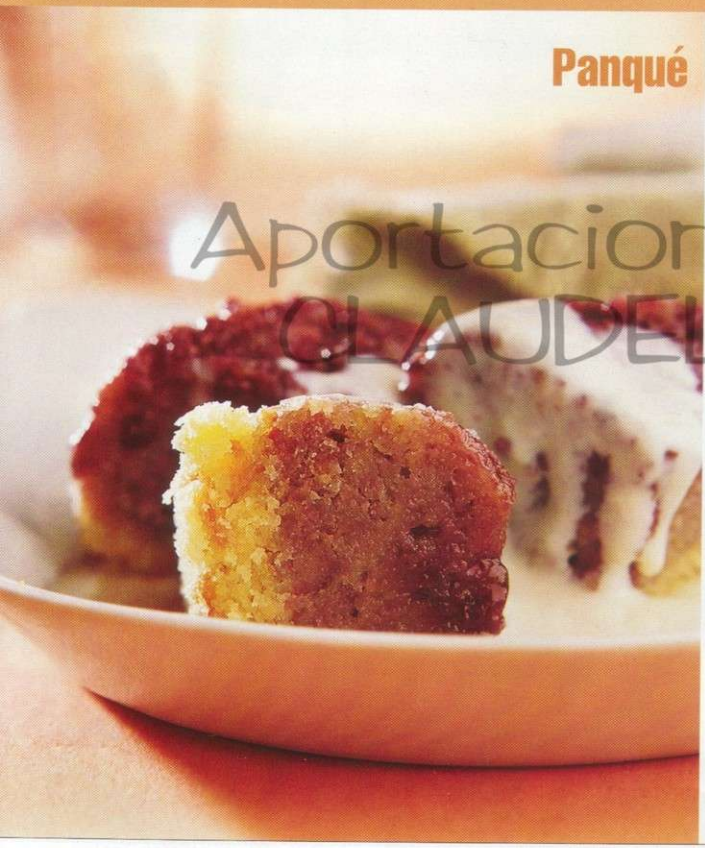
8 porciones

para el panqué

- 2 tazas de zarzamoras congeladas
- 1 1/4 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 3/4 de barrita de mantequilla a temperatura ambiente
- 3/4 de taza de leche
- 1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 huevo

para la salsa

- 1 taza de azúcar
- 1/3 de taza de harina
- 1 1/4 tazas de agua
- 1/2 barrita de mantequilla
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja
- 1/2 taza de jugo de naranja



Aportación de CLAUDEL

1. **Para hacer el panqué:** bate todos los ingredientes, excepto las zarzamoras, a velocidad baja durante 30 segundos (raspa las orillas del tazón para incorporar lo que salpique).
2. Sube la velocidad a media, bate 3 minutos más; ya sin batir, pon las zarzamoras y mezcla.
3. Vierte la preparación en un molde rectangular grande, engrasado y enharinado.
4. Hornea de 30 a 35 minutos a 180°C, en horno precalentado, o hasta que al insertar un palillo de madera en el centro, éste salga limpio.
5. Retira del horno, deja enfriar 10 minutos, desmolda y corta el pan en cuadros o triángulos.
6. **Para hacer la salsa:** mezcla el azúcar y la harina, añade gradualmente el agua hasta que estén bien integradas. Cocina a fuego medio, moviendo cons-

Listones reales

4-6 porciones

- **4 yemas**
- **1/2 taza de agua**
- **2 tazas de azúcar**
- **1 raja de canela**

1 Calienta el agua con el azúcar y la canela hasta formar un almíbar espeso.

2 Mientras, bate las yemas hasta lograr el punto de listón; viértelas en una bolsa de plástico limpia y córtale una punta fina.

3 Cuando el caramelo esté listo, baja la flama y presiona la bolsa de plástico para dejar caer "gusanitos" de yemas.

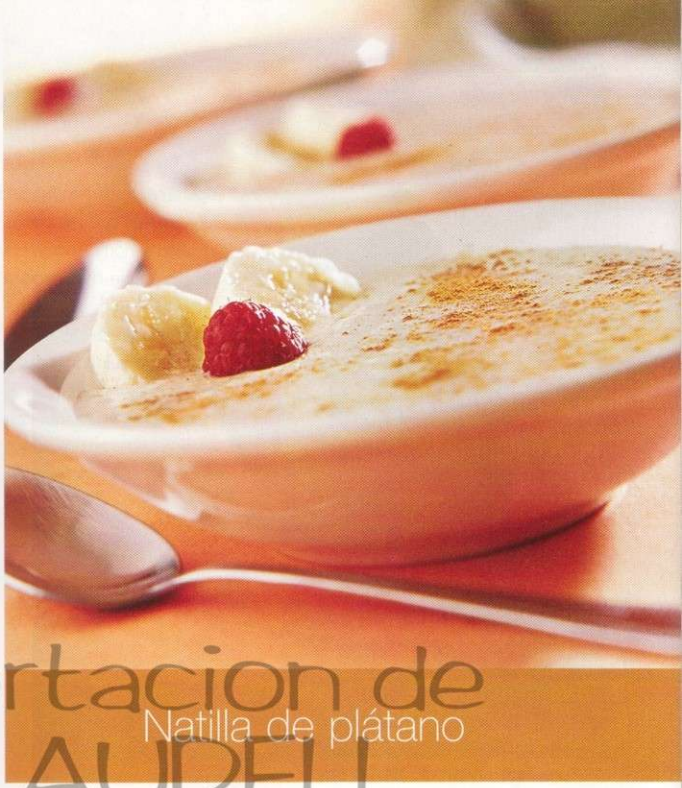
4 Cocina a fuego medio hasta que los listones estén cocidos; deja enfriar.

Sirve a temperatura ambiente.

tantemente con una cuchara de madera, hasta que espese y hierva durante 1 minuto.

7 Retira del fuego, agrega la mantequilla, la ralladura y el jugo de naranja y revuelve bien.

Al momento de servir las porciones de pastel, báñalas con la salsa.



Aportacion de CLAUDELL

Natilla de plátano

8-10 porciones

- **1/2 taza de puré de plátanos Tabasco maduros**
- **4 tazas de leche**
- **6 yemas**
- **1 taza de azúcar**
- **2 cucharadas de fécula de maíz**
- **3 cucharadas de brandy**
- **3 cucharadas de coco molido**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1 cucharadita de canela en polvo**

1 Calienta tres tazas de leche y cuando suelte el hervor, retira de la estufa y reserva.

2 Aparte, bate las yemas con el azúcar hasta que adquieran una consistencia cremosa.

3 Agrega la fécula, el brandy, el puré de plátano, el coco, la vainilla y la leche restante; bate y cuando estén incorporados, vierte la leche.

4 Cocina a fuego medio y sin dejar de mover, hasta que espese ligeramente.

5 Vierte el postre en flaneras individuales o en un tazón, deja enfriar un poco y refrigera hasta que cuaje.

Espolvorea la canela al momento de servir.

Rosca de merengue con frutas

6-8 porciones

para el merengue

- **4 claras**
- **1 taza de azúcar**

para el relleno

- **1 1/2 tazas de crema para batir**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1 kiwi dorado pelado y cortado en triangulitos**
- **1 taza de fresas lavadas y cortadas a la mitad**
- **1 taza de cerezas frescas lavadas**
- **1 taza de zarzamoras lavadas**

Aportacion de CLAUDELL

1 Forra una charola para horno con papel encerado y traza sobre éste un círculo de 20 cm de diámetro; reserva.

2 **Para hacer el merengue:** bate las claras a punto de turrón, agrega el azúcar gradualmente y sin dejar de batir hasta que la preparación esté brillante y se formen picos duros.

3 Vierte el merengue sobre la línea circular que marcaste en el papel, para formar una rosca; vacía una capa delgada de merengue en el hueco para darle cuerpo (aplánalo un poco con una espátula).

4 Hornea durante 40 minutos a 150°C, en horno precalentado, o hasta que adquiera un tono color crema pálido, y al golpear ligeramente el merengue con un dedo se escuche hueco.

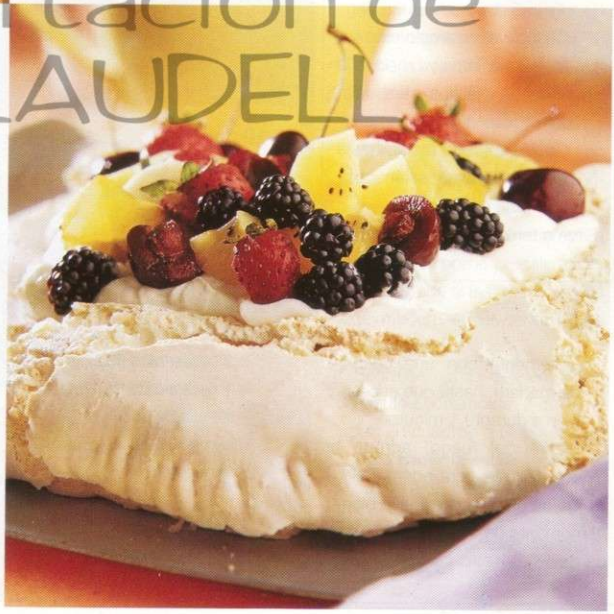
5 Apaga el horno y deja enfriar el merengue dentro del horno con la puerta ligeramente abierta; retira el merengue del papel con cuidado y colócalo sobre una charola o platón.

6 **Para hacer el relleno:** bate la crema hasta que espese ligeramente, agrega el azúcar poco a poco y sin dejar de batir, hasta que se formen picos.

7 Rellena el centro de la rosca de merengue con la crema batida y distribuye la fruta.

Para mejores resultados al hacer el merengue, las claras deben estar a temperatura ambiente.

Puedes cambiar las frutas por otras de tu preferencia.



Frituras de manzana

Aportacion de CLAUDELL

6-8 porciones

- **6 manzanas medianas**
- **2 cucharadas de jugo de limón**
- **1/2 taza de harina**
- **2 tazas de harina para hot cakes**
- **aceite para freír**

para la crema de ron

- **1 1/2 tazas de leche**
- **1 cucharada de fécula de maíz**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **3 cucharadas de ron**

1 Prepara la harina para hot cakes como indican las instrucciones del paquete.

2 Lava las manzanas, pélalas, retírales el corazón y córtalas en rebanadas de 1 cm de grosor; ponlas en un tazón y báñalas con el jugo de limón.

3 Cúbrelas con harina (presiona ligeramente con la palma de tu mano para que se adhiera bien) y retira el excedente.

4 En una olla mediana vierte aceite suficiente para llenar 3 cm de profundidad y caliéntalo a fuego medio.

5 Remoja los anillos de manzana en la masa para hot cakes, escúrrelos y fríelos en el aceite hasta que estén cocidos por dentro y dorados por fuera.

6 Sácalos con una espumadera, escúrrelos y colócalos sobre toallas de papel absorbente.

7 **Para hacer la crema:** mezcla la leche con la fécula y cuando ya no haya grumos, caliéntala a fuego medio hasta que espese.

8 Incorpora el azúcar, la vainilla y el ron, y cocina de 1 o 2 minutos más a fuego medio; retira de la estufa y deja enfriar un poco.

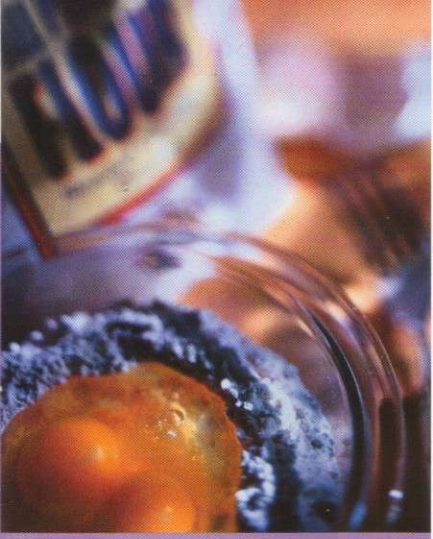
Al momento de servir, baña los anillos con la crema de ron.

Postres light

Flan napolitano

6 porciones

- 3/4 de taza de fructosa
- 1 lata de leche evaporada light
- 4 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 paquete (80 g) de queso crema light



dientes

Reunión perfecta

Tal vez seas de las personas que les gusta prever cada detalle para alguna reunión familiar o de amistades, y lo más importante puede ser la comida. Para esto, considera preparar un poco más de lo contemplado, así no estarás desprevenida ante los invitados de última hora.

Aceitunas con sabor

Si te gustan las aceitunas y quieres darles un sabor más fuerte, ponlas en un frasco de cristal y añade dos o tres dientes de ajo machacados (sin pelar), una pizca de pimentón o paprika y una de orégano molido; al cabo de unos días sabrán diferente.

Aportación de CLAUDELL

Botana rápida

Para salir rápidamente del apuro, prepara unas tostaditas con queso. Utiliza el que sea de tu agrado (podría ser manchego o Chihuahua), rállalo y espolvoréalo a cucharadas sobre las tortillas; también puedes darles una embarradita de frijoles, añadirles chorizo o longaniza, y si les gusta el picante sírvelas con chile o salsa. Para que se funda el queso mételas al horno de microondas y programa unos segundos.

- **15 sobres de edulcorante especial para hornear (o al gusto)**

1. En una olla calienta la fructosa hasta que se disuelva y tome color dorado; vierte el caramelo inmediatamente en un molde de rosca engrasado, ladea el recipiente para que el caramelo se distribuya de manera uniforme.
2. Licúa los ingredientes restantes hasta que estén bien incorporados y no haya grumos.
3. Vierte lo licuado sobre el caramelo, cubre con papel de aluminio y cocina a baño María durante 30 minutos o hasta que el flan esté cocido y firme.
4. Retira del fuego, deja enfriar un poco, desmolda sobre un platón y refrigera por lo menos 1 hora antes de servir.

Puedes cambiar el queso crema light por 100 g de queso crema normal.

Aportación de LAUDELL

Suspiros con crema de moras

12 piezas

- **4 claras**
- **4 cucharadas de harina**
- **1/2 taza de fructosa**

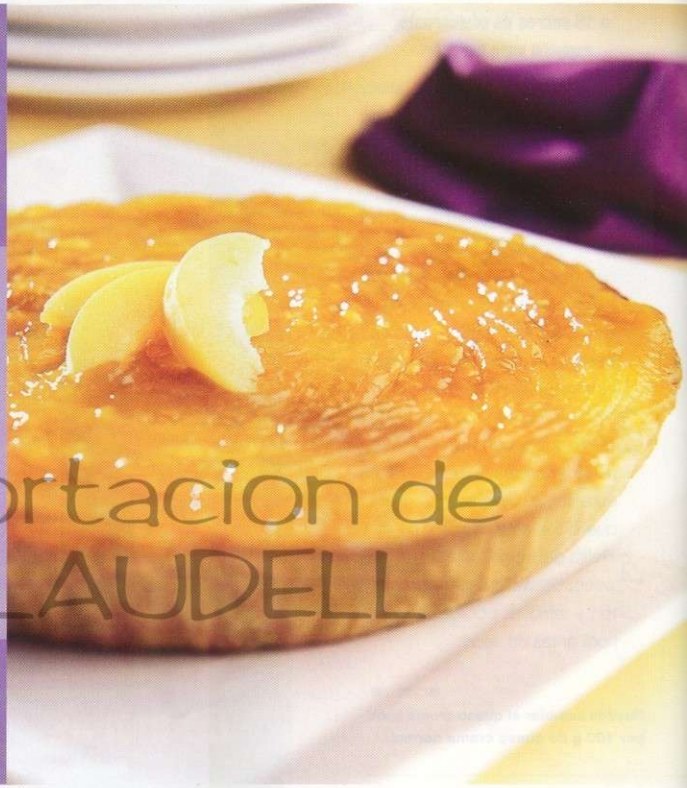
para la crema

- **2 tazas de leche descremada**
- **4 cucharadas de leche descremada en polvo**
- **1/2 taza de zarzamoras**
- **1/2 taza de blueberries (moras azules)**
- **2 cucharadas de fécula de maíz**
- **10 sobres de edulcorante**

1. Bate las claras a punto de turrón; sin dejar de batir, agrega la harina y la fructosa hasta que se formen picos.
2. Cubre una charola para hornear con papel encerado y engrásalo; pon porciones de la mezcla para formar 12 círculos.
3. Hornea durante 25 minutos a 160°C, en horno precalentado, o hasta que estén ligeramente dorados; retira la charola del horno, deja enfriar y desprende los círculos con cuidado.
4. **Para hacer la crema:** licúa la leche con la leche en polvo, las zarzamoras, las moras y la fécula; cocina a fuego medio hasta que espese.
5. Retira del fuego, agrega el edulcorante, revuelve muy bien y deja enfriar.

Al momento de servir los suspiros, báñalos con la crema.

Pay de queso con chabacano



6-8 porciones

para la costra

- 1 taza de galletas Marías molidas
- 3/4 de barrita de margarina baja en grasa derretida

para el relleno

- 3 huevos
- 100 g de queso manchego
- 100 g de queso doble crema
- 1 taza de agua
- 6 cucharadas de leche en polvo descremada
- 3 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 15 sobres de edulcorante (o al gusto)

para decorar

- 1 taza de mermelada de chabacano sin azúcar (comercial)

Aportacion de CLAUDELL

1 **Para hacer la costra:** mezcla las galletas con la margarina hasta formar una pasta granulosa; forra con ella un molde para pay (presiona firmemente).

2 Cubre con papel encerado y refrigera para que se compacte, mientras haces el relleno.

3 **Para hacer el relleno:** licúa todos los ingredientes hasta que no haya grumos.

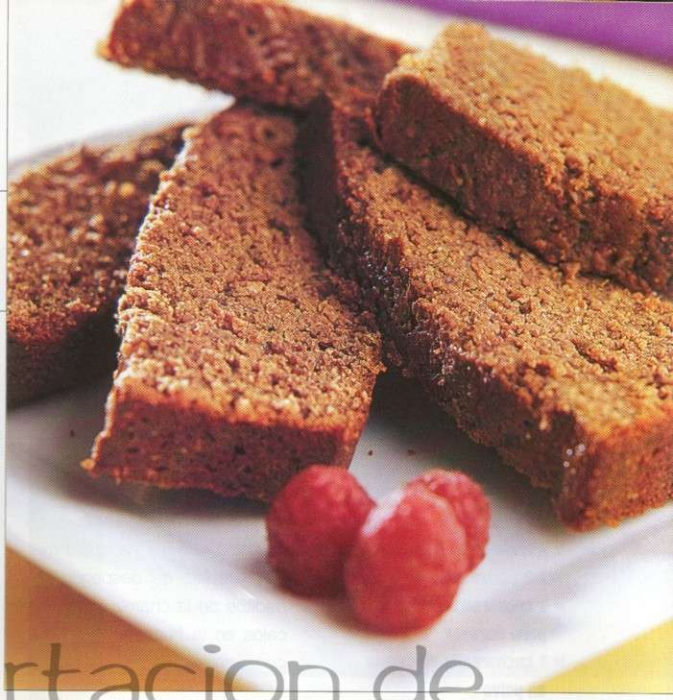
4 Vierte lo licuado sobre la costra y hornea durante 45 minutos a 160°C, o hasta que esté firme; deja enfriar dentro del horno con la puerta semiabierta.

5 Saca el pay del horno, desmóldalo y unta la mermelada por toda la superficie.

4-6 porciones

- 4 naranjas
- 3 toronjas
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 litro de agua
- 3 hojas de naranjo
- 1 taza de fructosa

Pan de chocolate



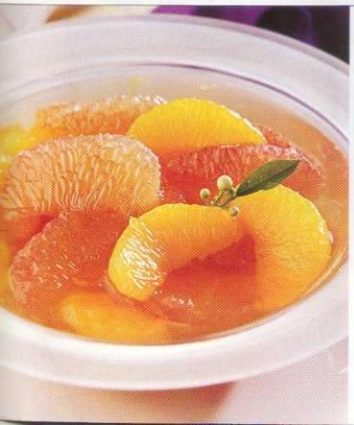
6-8 porciones

- **2 tazas de harina integral**
- **1 1/2 tazas de amaranto**
- **3/4 de taza de salvado molido**
- **2 cucharadas de polvo para hornear**
- **5 cucharadas de cocoa**
- **1 taza de fructosa**
- **1/2 taza de aceite vegetal**
- **3 huevos**
- **1/2 taza de leche descremada**
- **1 taza de yogur natural descremado**

Aportacion de CLAUDELI

1. Combina todos los ingredientes secos en un tazón, excepto la fructosa.
2. Aparte, bate el aceite con los huevos, la leche, el yogur y la fructosa; cuando estén integrados, agrega los ingredientes secos y bate hasta incorporarlos.
3. Vierte la preparación en un molde rectangular ligeramente engrasado y enharinado.
4. Hornea durante 30 minutos a 180°C, en horno precalentado, o hasta que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio.
5. Retira del horno, deja enfriar 10 minutos y desmolda.

La fructosa es un edulcorante bajo en calorías; la encuentras en el supermercado en la sección donde están el azúcar y los edulcorantes artificiales.



Macedonia de cítricos

1. Lava y pela las frutas, retira también la membrana blanca que las cubre; corta los gajos en suprema (bien limpios).
2. Mezcla el jugo con el agua, las hojas de naranjo y la fructosa en una olla mediana; cocina hasta que hierva y el almíbar espese ligeramente.
3. Agrega las supremas de toronja y naranja, y cocina a fuego medio durante 3 o 5 minutos más; retira del fuego, deja enfriar y sirve.

Deditos acanelados

50 piezas aprox.

- **1 barrita de margarina baja en grasa**
- **1/2 taza de fructosa**
- **1 huevo**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **2 tazas de harina**
- **1/2 cucharadita de sal**
- **1 cucharadita de polvo para hornear**
- **1 cucharadita de canela en polvo**

para decorar

- **1/4 de taza de fructosa**
- **1 cucharadita de canela en polvo**

1 En un tazón bate la margarina con la fructosa y cuando tenga consistencia cremosa, añade el huevo y la vainilla; bate hasta integrarlos.

2 En otro tazón mezcla la harina, la sal, el polvo para hornear y la canela; agrégalos gradualmente a la mezcla de margarina y amasa sobre una superficie enharinada.

3 Toma porciones y forma los deditos (achata un poco las puntas) y colócalos sobre una charola para horno ligeramente engrasada (deja 2 cm entre cada uno).

4 Hornea de 10 a 12 minutos a 180°C, en horno precalentado, o hasta que estén dorados.

5 Retira del horno, espera 3 minutos antes de despegar los deditos de la charola y revuélcalos en la fructosa mezclada con la canela.

Aportación de CLAUDELL

Mousse de

6-8 porciones

- **1/2 litro de crema para batir**
- **1/4 de taza de cocoa en polvo**
- **16 sobres de edulcorante (o al gusto)**
- **2 sobres de grenetina o 2 cucharadas**
- **1/4 de taza de agua**

1 Hidrata la grenetina en el agua y deja reposar 2 minutos; cocina a fuego muy bajo y sin de-

jar de mover hasta que se disuelva y no queden grumos. Retira del fuego y deja enfriar.

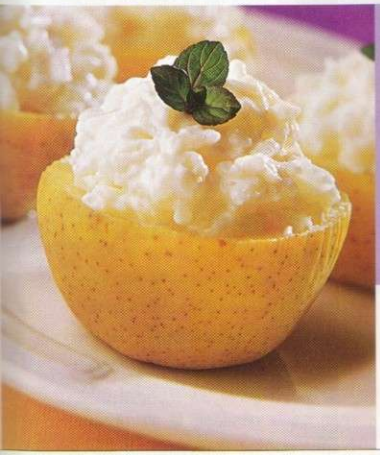
2 Bate la crema hasta que espese y se formen picos, incorpora la cocoa y el edulcorante y revuelve bien.

3 Agrega la grenetina en forma envolvente y vierte la preparación en moldes individuales engrasados o en uno grande.

4 Refrigera hasta que la mousse esté firme, desmolda y sirve.

Aportación de CLAUDELL

Manzanas rellenas de arroz con leche



4-6 porciones

- 4 manzanas o perones Golden grandes
- 3/4 de taza de arroz
- 1 litro de leche descremada
- 1 raja de canela
- 14 sobres de edulcorante especial para hornear

1 Enjuaga el arroz con agua hirviendo, escúrrelo y ponlo en una olla con la leche y la canela; cocina hasta que suelte el hervor.

2 Baja el fuego, coloca la tapa del recipiente y cocina hasta que el arroz esté suave.

3 Agrega el edulcorante y deja hervir 3 minutos más; retira del fuego y deja enfriar.

4 Corta las manzanas a la mitad (sin pelarlas), retírales el centro y cuécelas en 1 litro de agua hirviendo hasta que estén suaves, pero no deshechas (no dejes que se cuezan demasiado).

5 Retíralas del agua, escúrrelas bien y rellénalas con el arroz.

Terminología de la cocina

ACREMAR. Batir mantequilla, margarina, manteca u otra grasa (sola o con azúcar, yemas o huevos enteros) hasta que esponje.

AMASAR. Trabajar una masa con las manos hasta darle consistencia elástica (mezclando principalmente harina con otro líquido).

AZÚCAR GLASS. Azúcar pulverizada especial para repostería.

AZÚCAR MASCABADA. Azúcar molida (no refinada), más gruesa que la granulada. También se le conoce como azúcar morena por su tonalidad café.

BAÑO MARÍA. Manera de cocer indirectamente los alimentos. Consiste en cocinar los ingredientes dentro de un recipiente colocado sobre otro más grande que contiene agua suficiente, pero la justa para que, al ponerlo al fuego y hervir el agua, ésta no penetre al recipiente pequeño.

BATIR. Mezclar vigorosamente los ingredientes para que se unan entre sí y queden más ligeros y esponjosos al incorporarles aire.

BETÚN. Cubierta para pasteles.

CARLOTA. Postre moldeado a base de bizcocho o galletas "soletas".

CERNIR. Pasar harina, y/o algunos otros ingredientes secos, a través de un colador para hacerla más fina.

CREMA PARA BATIR. Crema ligera y dulce que dobla su volumen.

EDULCORANTE ARTIFICIAL. Sustituto del azúcar, pero con menos aporte calórico.

FÉCULA DE MAÍZ. Harina blanca, ligera y suave, extraída de las semillas del maíz. Sirve para espesar las salsas. Comúnmente se le conoce como maicena.

FORMA ENVOLVENTE. Manera de mezclar uno o varios ingredientes; se hace con movimientos suaves (como envolviendo las mezclas).

FORRAR. Cubrir el interior de un molde con una capa de pasta. También se le llama "enfondar".

FRUCTOSA. Edulcorante obtenido a partir del azúcar de las frutas. Es bajo en calorías y lo encuentras en los supermercados, en la sección donde está el azúcar.

FUENTE. Hueco en el montículo de harina, donde se colocan los ingredientes al elaborar las masas.

GLASEAR. Cubrir un alimento sólido con uno líquido.

GRENETINA. Gelatina sin sabor.

HORNO PRECALENTADO. Calentar el horno durante 10 minutos a la temperatura que solicita la receta, antes de introducir el platillo.

MACEDONIA. Conjunto de varias frutas que se sirven con licor.

MERMELADA. Puré de frutas preparado con azúcar o miel.

MOUSSE. Mezcla helada, dulce o salada, compuesta por gelatina con crema y diferentes alimentos. *Mousse* es una palabra francesa que significa "espuma".

POLVO PARA HORNEAR. Sirve para que la masa esponje al hornearse. Si la receta lo indica, puede sustituirse con bicarbonato de sodio.

PUNTO DE ARENA. Mezclar harina y mantequilla o manteca hasta obtener aspecto arenoso o de avena.

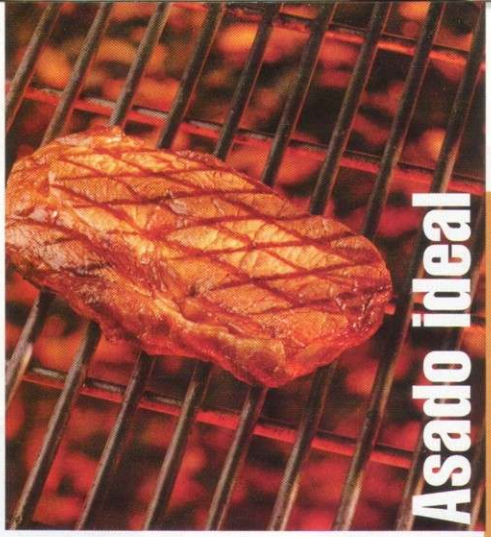
PUNTO DE LISTÓN. Batir las yemas hasta que estén espesas y tomen color amarillo claro. Se identifica porque al levantar el batidor, éste deja caer un hilo continuo.

PUNTO DE TURRÓN. Claras batidas con consistencia espesa y ligeramente seca. Se identifica porque al voltear el recipiente las claras no se resbalan.

SOUFFLÉ. Platillo dulce o salado, formado con distintos ingredientes y yemas o claras batidas a punto de nieve. Al hornearse, la preparación sube y se vuelve esponjosa.

SUPREMA. Tipo de corte que se utiliza en los cítricos. Consiste en limpiar los gajos retirándoles además de la cáscara, la membrana blanca que los cubre.

Aportación de CLAUDELL



Asado ideal

Para organizar una parrillada de carnes sin contratiempos, trata de prevenir ciertos detalles:

- Antes de poner la carne sobre el asador, unta un poco de aceite para freír sobre éste (ayúdate con una brocha), así no se pegará la carne.
- Si marinas la carne, quedará perfecta.
- Ten a la mano unas pinzas, serán muy útiles para voltearla, ya que si la pinchas perderá parte de sus jugos y quedará seca.
- Usa el tenedor de mango largo para retirarla o para partirla cuando ya esté cocida; una espátula te ayuda si tienes que raspar lo quemado.
- La comida se cocinará en forma uniforme si tapas el asador; además, evitarás que las brasas brinquen y vuelen.
- Al final, fíjate que las brasas se apaguen por completo, y cuando ya estén frías raspa la parrilla con un cepillo de cerdas metálicas para retirar los restos quemados, vacíalos en una bolsa de plástico, ciérrala bien y ponla en la basura.

Vidrios limpios

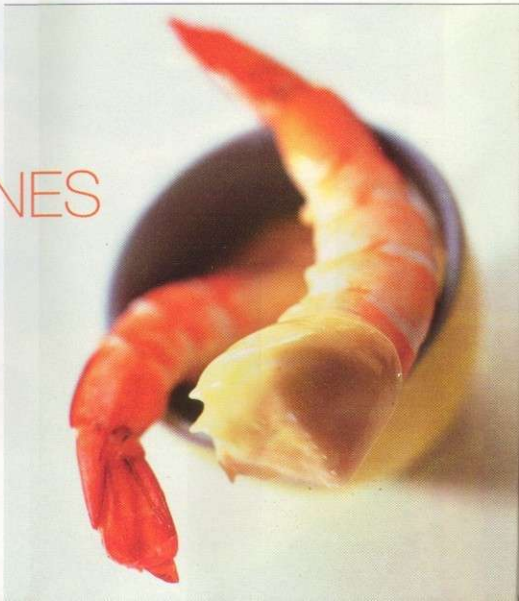
Si hay una ventana cerca de la estufa y te cuesta trabajo quitar la grasa salpicada y el cochambre de sus vidrios, moja una esponja con alcohol y amoniaco, pásala por los mismos y deja actuar unos minutos; después, límpialos con un trapo húmedo, y luego dales una pasadita con otro seco hasta que queden completamente transparentes.

Aportación de CLAUDELL

Cocinando CAMARONES

Es importante saber cómo se cocinan los camarones para que no te queden duros.

- Si están crudos, hiérvelos hasta que veas que cambian de color y se ponen rojos.
- Si los compras precocidos no hace falta hervirlos, con calentarlos al vapor, será suficiente; o, por ejemplo, si van con arroz, quedarán perfectos si se los acomodas encima sólo durante los últimos minutos de cocimiento.



Comida en el micro

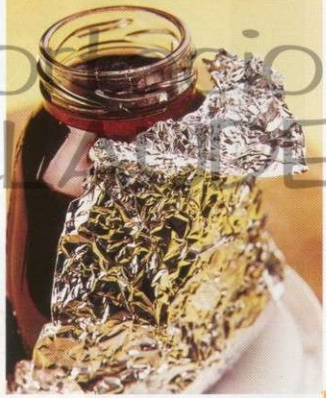
Cuando cocines o calientes algún alimento en el horno de microondas, mueve por lo menos una vez la comida, con esto evitarás que queden tibias o frías algunas áreas. De preferencia tapa el guiso, esto ayuda a que el calor se distribuya parejo y además, no se ensuciarán las paredes del horno.

Sin escurrimientos

Para evitar que el recipiente de la miel pegostee la repisa o que la botella de aceite abierta chorree sobre la superficie donde está, coloca la tapa de un bote de helado o yogur debajo de cada envase; luego deséchalas y pon otras.

Otra cosa que puedes hacer es envolver los recipientes con papel de aluminio; como este material es manuable, puedes hacerle una especie de "pestañita".

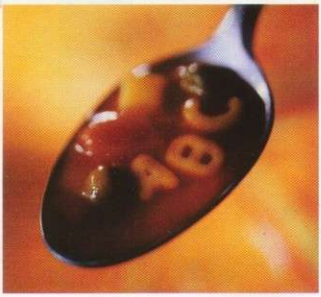
Puntos del caramelo



Aportación de CLARINELL

Sopa con verduras

Enriquece de vez en cuando el sabor de una sopa de pasta sin tener que trabajar más, sólo agrégale unas cuantas verduras precocidas (descongeladas) mientras la estés cocinando; aparte de cambiar su sabor, de paso aportarás más vitaminas a tu familia.



A falta de boquilla...

No deseches el envase de plástico con tapa en forma de pico y punta delgada (como las botellas de catsup o mostaza), lávalo perfectamente y guárdalo; después podrás utilizarlo como sustituto de una manga pastelera o una duya para decorar o rellenar un pastel con betún, merengue, mermelada o crema pastelera.

La miel preparada, se ha dicho, dará los siguientes puntos según la temperatura:

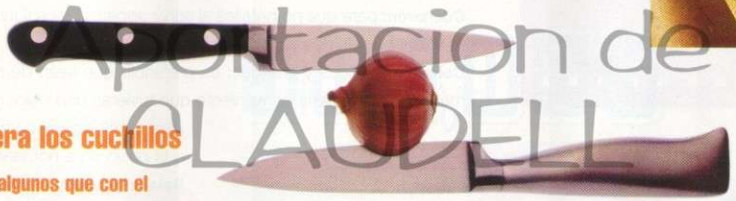
- **Hebra.** Se hace una hebra entre los dedos (110-112°C).
- **Bola suave.** Como una pasta suave al tacto (112-116°C).
- **Bola firme.** Más consistente que la suave (118-120°C).
- **Bola dura.** Puede formarse una pelotita (121-130°C).
- **Caramelo suave.** Se pega en los dientes (132-143°C).
- **Caramelo duro.** Se rompe entre los dientes (149-154°C).

Cocimiento del azúcar

Para cocerla, colócala en una cacerola gruesa con agua y una cucharada de glucosa (se compra en las farmacias y evita que se cristalice el azúcar) o, en su defecto, dos cucharadas de miel de maíz sabor natural por cada 100 gramos de azúcar. Ponla sobre el fuego y menea con una pala de madera hasta que hierva... hay que limpiar los bordes interiores de la cacerola cada vez que haga falta con una brocha mojada en agua; así evitas que le caiga a la miel algún cristalito (esto es lo que provoca su cristalización).

Información tomada del libro: *Quiero cocinar, ¿cómo le hago? La mejor guía para aprender a cocinar fácil, rápido y divertido*. Laura B. de Caraza Campos. Editorial Planeta, 2002.

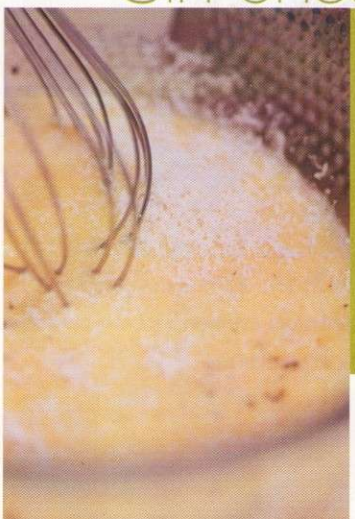
Aportación de CLAUDELL



Recupera los cuchillos

Si tienes algunos que con el paso del tiempo se han oxidado y deseas dejarlos como nuevos, frótalos con una papa partida a la mitad y polvo abrasivo; después, límpialos con un trapo seco (de preferencia que ya no te sirva). Si con esto aún queda algo de óxido, pásales ligeramente una lija fina; y para terminar, aplícales agua mineral y con un trapo frótalos para pulirlos.

Sin ensuciar



No salpiques al utilizar la batidora: tapa el tazón con plástico autoadherible, o un plato desechable; hazle dos perforaciones para que pases las aspas, y a la vez cubra la mayor parte del recipiente. Al terminar de batir no tendrás que limpiar el área donde trabajaste.